எண்ணத்தின் ஆற்றல்



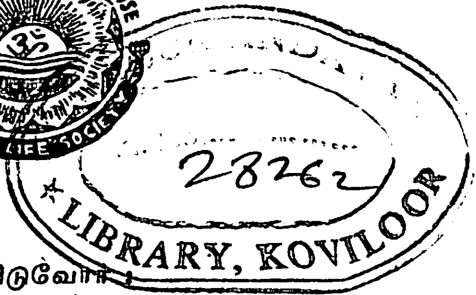
ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

எண்ணத்தின் ஆற்றல்

அருளியது : ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் : திரு. R. வரதராஜன், B. A., B. T.





வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

விலை] 1977 [ரூ. 4-00

* *

Translation of :
" THOUGHT POWER " in Tamil

* *

Printed out of the magnanimous donation of :

DEVOTEES AND DISCIPLES OF GURUDEV SIVANANDA

Printed at The Literary Press, Salem - 636001.

எண்ணத்தின் ஆற்றல்



புத்தகம் அச்சிட நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள் :

நெ.	பெயரும், விலாசமும்	ரூபாய்
1.	'ஞானதான வள்ளல்' திரு. S. கோவிந்தசாமி முதலியார் திருமதி தனலக்ஷ்மி அம்மாள், ஈரோடு	100
2.	'குருபக்தி ரத்ன' திரு. M. S. A. ஜெயராம், தலைவர், தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம், Prop : ஜெயராம் டெக்ஸ்டைல்ஸ், இராசிபுரம்	50
3.	'முருகப்பிரகாச' திரு. அ. அன்புமணி, ஸ்ரீ முருகன் ஸ்டோர்ஸ், திருச்செங்கோடு	51
4.	திருமதி. தொட்டக்காள் மாரி செட்டியார், இராசிபுரம்	50
5.	திரு. S. K. அரியப்ப செட்டியார், பர்மாஷெல் ஏஜண்ட், இராசிபுரம்	50
6.	திரு. P. கணபதி கவுண்டர், அரியாகவுண்டம்பட்டி, சேலம் ஜில்லா	51
7.	திரு. C. பரமசிவம், Prop : செந்தில் டிரேடிங் கார்பொரேஷன், இராசிபுரம்	50
8.	திரு. L. K. S. பழனிசாமி செட்டியார், கொமாரபாளையம், ஈரோடு	100

9. திரு. A. S. தனுஷ்கோடி,
Prop: நவஜீவன் போட்டோ ஸ்டுடியோ,
தேனி, மதுரை ஜில்லா 200

10. திரு. V. A. அண்ணாமலை, மதுரை - 1 100

11. திருமதி. P. லக்ஷ்மி அம்மாள், தேனி,
மதுரை Dt. 50

12. திரு. சி. வெங்கடப்ப செட்டியார்,
ஆண்டாள் & கோ., கொமாரபாளையம்,
ஈரோடு 50

13. மூர்த்தி & Co. திரு. T. R. கிருஷ்ண மூர்த்தி &
திரு. T. R. துரைசாமி, மதுரை - 9 50

14. திரு. A. V. தனுஷ்கோடி,
35, M. C. C. தெரு, விருதுநகர் 51

15. திரு. P. V. Ramdass, Som Vihar',
Coimbatore - 2 108

16. திரு. T. R. இராமநாதன், சென்னை - 20 75

17. 'கம்பராமாயண உபன்யாச ரத்ன'
வித்துவான் திரு. மு இராமசாமி, தலைமைத்
தமிழாசிரியர், அரசினர் உயர்நிலைப்பள்ளி,
இராசிபுரம் 50

18. 'ராம சரித மானஸ பிரவசன பிரவீண'
திரு. S. ஜெய்ராம்ஜி, ஹிந்தி பண்டிதர்,
இராசிபுரம் 50

19. திருமதி. உமையாள் பார்வதி நாகசாமி,
ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர், இராமநாதபுரம் ஜில்லா 50

20. திருமதி. T. K. பாப்பம்மாள்,
திருநெல்வேலி - 6 50

21. Sri. G. K. Krishnan,
162/A/57, Lake Gardens, Calcutta - 45 51

22. திரு. M. சுப்பு செட்டியார்,
பேங்கர், ராயவரம், புதுக்கோட்டை ஜில்லா 51

23. திரு. SM. RM. அடைக்கலவன் செட்டியார்,
பேங்கர், இராசிபுரம் 51

24. டாக்டர் திரு. K. ஜெயராமசந்திரன், M.B.B.S.,
நாமக்கல் 50

25. திரு. M. பாலசுப்ரமணியம்,
Prop: அசோக் லாட்ஜ், நாமக்கல் 50

26. 'கம்பராமன்'
வித்துவான் திரு. S. K. இராமராஜ்,
தமிழாசிரியர், K. K. உயர்நிலைப்பள்ளி,
வேலூர், சேலம் Dt. 50

27. புலவர் திரு க. வே. இராமனுதன், B. A.,
திருமதி. சரஸ்வதி இராமனுதன், M. A.,
பள்ளத்தூர், இராமநாதபுரம் ஜில்லா 50

28. ஸ்டாம்பு வெண்டர் திரு. S. கிருஷ்ணமூர்த்தி,
'பாபு இல்லம்', இராசிபுரம் 50

29. ஸ்ரீ சுவாமி சொருபானந்தா, தலைவர்,
சிவானந்தா சாந்தி வனம், ஜகதலா,
நீலகிரி Dt. 51

30. திரு. K. ஹரிஹரராமன், B. A., B. Com.,
ஆடிட்டர், ஈரோடு 50

31. திரு. R. V. P. சாரதி, தலைவர், வள்ளலார்
பணிமன்றம், அம்பிகா டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
இராசிபுரம் 50

32. திரு. K. V. மூர்த்தி நாராயண செட்டியார், பேங்கர், பாப்பாரப்பட்டி, தர்மபுரி ஜில்லா 50

33. 'சன்மார்க்கத் தொண்டர்,' 'தியாகி' டாக்டர். திரு. சே. கு. முத்தையா, தலைவர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண குருகுல உயர்நிலைப் பள்ளி, சின்னதண்டா (P. O.) சேலம் Dt. 51

34. திரு. N. P. S. S. நடராஜ நாடார், பேங்கர், சிவகாசி 50

35. திரு. T. P. செல்லையா, சிவசண்முக விலாஸ், இராசிபுரம் 51

36. திரு. C. ராமகிருஷ்ணன், திருமதி தர்மஸம்வர்த்தினி ராமகிருஷ்ணன், சிவசுப்ரமண்யம் டெக்ஸ்டைல்ஸ், இராசிபுரம் 50

37. திரு. T. S. A. முருகேசன், மளிகை, கிழக்கு ரதவீதி, திருச்செங்கோடு 50

38. "N. B. S." பஸ் சர்வீஸ், நாமக்கல் 100

39. செல்வன் V. நடராஜன், இராசிபுரம் 50

40. திரு. M. S. K. அப்பாவு செட்டியார் கம்பெனி கைத்தறி ஜவுளி வியாபாரம், இராசிபுரம் 100

41. Sri. A. Sundaram, American Express, New Delhi 100

42. திருமதி. K. லக்ஷ்மி அம்மாள், கைலாஸ் குடீரம், சிவானந்தா ஆஸ்ரமம், ரிஷிகேசம் 50

43. திருமதி. லக்ஷ்மி வெங்கடேஸ்வரன், சிவானந்தா ஆஸ்ரமம், ரிஷிகேசம் 50

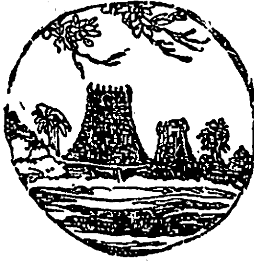
44. ஸ்ரீ சுவாமி நிர்மலானந்தா,
சிவானந்தா ஆஸ்ரமம், ரிஷிகேசம் 100

45. திரு. P. M. மாரிமுத்து முதலியார்,
நூல் & கைத்தறி ஜவுளி வியாபாரம்,
துறையூர், திருச்சி ஜில்லா 100

46. திரு. M. A. கோபாலகிருஷ்ணன்
Asst. Engineer, Highways,
சத்தியமங்கலம், கோவை Dt. 101

47. ஆண்டவர் & கோ., இராசிபுரம் 100

48. அருட்செல்வன் செல்வராஜ், இராசிபுரம் 50



பொருளடக்கம்

எண்.	தலைப்புகள்	பக்கம்

அத்தியாயம் — 1

எண்ணத்தின் ஆற்றல் — அதன் இயல்பும் தத்துவமும்

எண். தலைப்புகள் பக்கம்

அத்தியாயம் — 2

எண்ணத்தின் ஆற்றல் — அதன் விதிகளும் இயக்கமும்

அத்தியாயம் — 7

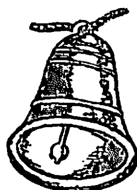
எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான உண்மையான வழிகள்

அத்தியாயம் — 8

எண்ணங்களைப் பண்படுத்தும் வகைகள்

அத்தியாயம் — 9

எண்ணங்களும் அவற்றைக் கடந்த நிலையும்



எண்ணத்தின் ஆற்றல்

அத்தியாயம் – 1

எண்ணத்தின் ஆற்றல் — அதன் இயல்பும் தத்துவமும்

1. எண்ணம் ஒலியைவிட வேகமானது

ஒளி ஒரு நொடிக்கு 1,86,000 மைல் வீதம் செல்கிறது. எண்ணம் பயணம் செய்ய நேரமே தேவை இல்லை.

மின்சாரம் பரவும் சாதனமாகிய ஈதரைவிட நுண்ணியது எண்ணம். வானொலியில் கல்கத்தாவிலுள்ள ஒருவர் இனிமையாகப் பாடிக் கொண்டிருக்கும் போது, டெல்லியிலுள்ள உன் வீட்டிலிருந்துகொண்டே நன்றாகக் கேட்கலாம். கம்பியில்லாத் தந்தியின் மூலம் செய்திகள் அனுப்பப்படுகின்றன.

உன் மனமும் கம்பியில்லாத் தந்தியைப் போன்றதே. அமைதியும், சம நிலையும், முழுமையும், ஆன்மீக அலைகளும் நிறைந்த ஞானி, முழுமையும் அமைதியும் பெற்ற எண்ணங்களை வெளியே அனுப்புகிறார். அவைகள் மின்னல் வேகத்தில் எல்லா திசைகளிலும் சென்று, மக்களின் மனதில்

நுழைந்து, அவர்களிடத்திலும் அம்மாதிரி எண்ணங்களைத் தோற்றுவிக்கின்றன. பொறாமையும், பழி வாங்கும் உணர்ச்சியும், வெறுப்பும் நிறைந்த மனிதன் ஒருவன் முரண்பாடான எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் போது, அவைகள் ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் மனதில் புகுந்து, வெறுப்பும் முரண்பாடும் நிறைந்த எண்ணங்களை உண்டாக்குகின்றன.

2. எண்ணங்கள் பரவுவதற்கான சாதனம்

தண்ணீர் நிறைந்த குளத்தில் ஒரு கல்லைப் போட்டால், அந்த இடத்திலிருந்து வட்டமான அலைகள் வரிசையாகப் புறப்பட்டு பரவிக்கொண்டே இருக்கும். ஒரு மெழுகுவத்தியின் ஒளி அதைச் சுற்றிலும் காற்றில் எல்லா பக்கங்களிலும் ஒளி அலைகளை வீசிக்கொண்டே இருக்கும். அம்மாதிரியே ஒரு எண்ணம் ஒருவருடைய மனதைக் கடக்கும்பொழுது, மனம் அல்லது மனச்சூழலில் அலைகளைத் தோற்றுவித்து எல்லா திசைகளிலும் பரவச் செய்கிறது.

ஒரு மனதிலிருந்து மற்றொரு மனதுக்கு எண்ணம் பரவுவதற்கு உதவும் சாதனம் எது?

நம்முடைய உணர்வுகளுக்குப் பிராணனும், வெப்பம், ஒளி, மின்சாரம் ஆகியவை பரவுவதற்கு ஈதரும், ஒலி பரவுவதற்குக் காற்றும் சாதனங்களாக இருப்பதைப் போலவே, மனதும் எல்லா இடங்களிலும் ஈதரைப் போல் நிறைந்து, எண்ணங்கள் பரவுவதற்குரிய சாதனமாக உதவுகிறது.

3. விண்வெளி ஈதர் எண்ணங்களைப் பதிவு செய்கிறது

எண்ணத்தின் சக்தியால் இந்த உலகம் முழுவதையுமே அசைத்து விடலாம். எண்ணத்திற்கு மிருந்த ஆற்றல் உண்டு. ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொருவனிடம் அதை அனுப்பலாம். பண்டைய கால முனிவர்கள், ஞானிகள் ஆகியவர்களின் ஆற்றல் மிக்க எண்ணங்கள் ஆகாய வெளியில் இன்னும் பதிவு செய்யப்பட்டு வைக்கப்பட்டுள்ளன.

தெய்வீக திருஷ்டியுள்ள யோகிகளால் இந்த எண்ணங்களின் வடிவங்களைப் பார்க்கவும். படிக்கவும் முடியும்.

எண்ணங்களாகிய பெரும் கடலால் நீ சூழப்பட்டிருக்கிறாய். நீ அதன் மேலே மிதந்து கொண்டிருக்கிறாய் எண்ணங்களாகிய உலகில் சிலவற்றை எடுத்துக்கொண்டு, மற்றவைகளை வெறுத்து உதறுகிறாய்.

ஒவ்வொருவருக்குமுரிய எண்ணங்களின் உலகம் தனித்தனியானது.

4. எண்ணங்கள் உயிருள்ள பொருள்கள்

எண்ணங்கள் உயிருள்ள பொருள்கள். எண்ணம் என்பது ஒரு கல்லைப் போன்ற திடப் பொருளாகும். நாம் அழிந்து போகலாம். ஆனால் நம் எண்ணங்கள் அழிவதில்லை.

எண்ணத்தில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாறுதலும் அதற்குரிய அலைவுகளை மனதில் ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு சக்தி அல்லது ஆற்றலாகிய எண்ணம். வேலை செய்வதற்கு ஒரு தனிப்பட்ட நுண்ணிய சாதனம் தேவைப்படுகிறது.

எண்ணங்கள் அதிக வலிமையுடையவைகளானால் அவைகள் விரைவில் பயனளிக்கின்றன. எண்ணங்கள் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு, குறிப்பிட்ட திசையில் அனுப்பப்படுகின்றன. எந்த அளவுக்கு ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு குறிப்பிட்ட திசையில் செலுத்தப்படுகின்றனவோ, அந்த அளவுக்கு அவைகள் தங்கள் வேலையை முடிக்கின்றன.

5. எண்ணங்கள் நுண்ணிய ஆற்றல்கள்

எண்ணம் மிக நுண்ணிய ஆற்றல். இது நம் உணவால் நமக்கு அளிக்கப்படுகிறது. சாண்டோக்ய உபநிஷத்தில் உத்தாலகருக்கும் சுவேத கேதுவுக்குமிடையே நடைபெறும் உரையாடலைப் படித்தால், இந்தக் குறிப்பு உனக்கு நன்கு விளங்கும்.

உணவு தூயதாக இருந்தால் உன் எண்ணமும் தூயதாக இருக்கும். தூய எண்ணங்களை உடைய ஒருவன் மிகவும் ஆற்றலோடு பேசி, கேட்பவர்களுடைய மனதைக் கவர வல்லவன். தன் தூய எண்ணங்களால் ஆயிரக்கணக்கான மக்களைக் கவருகிறான்.

தூய எண்ணம் கத்தியின் முனையை விடக் கூர்மையானது. எப்பொழுதும் உயர்ந்த எண்ணங்

களையே மனதில் கொள்வாயாக. எண்ணங்களை வளர்ப்பது ஒரு சிறந்த கலையாகும்.

6. எண்ணங்கள் — கம்பியில்லாத் தந்திகள்

பொறாமை, வெறுப்பு, பழியுணர்வு, பகையுணர்வு ஆகியவைகளோடு கூடிய எண்ணங்களையுடையவர்கள் மிகவும் ஆபத்தான மனிதர்கள். அவர்கள் மனிதர்களிடையே அமைதியின்மையையும், தீய எண்ணத்தையும் உண்டாக்குகிறார்கள். அவர்களுடைய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் கம்பியில்லாத் தந்தி மூலம் அனுப்பப்படும் செய்திகளைப் போன்றவை. அந்த அலைவுகளுக்கு செவி சாய்க்கும் மக்களால் அவைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன.

எண்ணம் மிகவும் வேகமாகப் பயணம் செய்கிறது. உயர்ந்த, தெய்வீக எண்ணங்களை உடையவர்கள், தங்கள் அருகிலும், தூரத்திலும் உள்ள மற்றவர்களுக்கு உதவுகின்றார்கள்.

7. எண்ணங்கள் அதிக ஆற்றலுள்ளவை.

எண்ணம் மிகவும் அதிக ஆற்றலுள்ளது. எண்ணம் நோய்களைப் போக்கும். எண்ணங்கள் மக்களின் மனப்பான்மையை மாற்றவல்லவை. எண்ணம் எது வேண்டுமானாலும் செய்யும். அது விந்தைகள் பல செய்ய வல்லது. அதன் வேகம் கற்பனைக்கெட்டாதது.

எண்ணம் மிகச் சிறந்த ஆற்றல். மனவெளியில் சூட்சுமப் பிராணனால் உண்டாக்கப்படும் அலைவுகளால் அது தோன்றுகிறது. அது புவியீர்ப்பு, செறிவு, எதிர்ப்பு போன்ற ஒரு சக்தியாகும். எண்ணம் நகரக்கூடிய (அசைவுள்ள) ஒரு ஆற்றலாகும்.

8. எண்ண அலைகளும், இடமாற்றமும்

இந்த உலகம் இரண்யகர்ப்பன் அல்லது இறைவனுடைய எண்ணங்களின் வெளிப்படையான தோற்றமேயாகும்.

விஞ்ஞானத்தில் வெப்பம், ஒளி, மின்சாரம் ஆகிய ஆற்றல்களின் அலைகளைப் பற்றிப் படிக்கிறோம். யோகக் கலையிலும் எண்ண அலைகள் இருக்கின்றன. எண்ணங்களுக்கு அளவு கடந்த ஆற்றல் உண்டு. எண்ணங்களின் ஆற்றலை ஒவ்வொருவரும் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ உணர்கிறார்கள்.

ஞான தேவர், பர்த்ருஹரி, பதஞ்சலி போன்ற மகா யோகிகள், தூரத்திலிருந்த மக்களுக்கு மனத் தந்தி எண்ணங்கள் இடமாற்றம் என்ற கலையின் மூலம் தங்கள் செய்திகளை அனுப்பியும், திரும்பப் பெறவும் முடிந்தது. மனத் தந்தி முதன் முதல் ஏற்பட்ட கம்பியில்லாத் தந்தி, தொலைபேசி எனலாம்.

உடல் நலத்தைப் பேணுவதற்காக, உடற் பயிற்சி செய்வதோடு, டென்னிஸ், கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகிறோம். அம்

மாதிரியே, சரியான எண்ண அலைகளை வெளிப்படுத்துவதாலும், சாத்வீக உணவை உண்பதாலும், குற்றமற்றதும் தீங்கற்றதுமான பொழுது போக்குகளை மனத்திற்கு அளிப்பதாலும், மன நிலைகளை மாற்றிக்கொள்வதாலும், நல்ல, உயர்ந்த எண்ணங்களை மனதிற் கொள்வதாலும், எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியோடு இருக்கப் பழகுவதாலும், மன நலத்தைக் காக்க முடியும்.

9. எண்ண அலைவுகளின் விந்தைகள்

உன் ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒரு அலைவு. அது எப்பொழுதும் அழிவதில்லை. அது பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளிலும் அலைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. உன்னுடைய எண்ணங்கள், உயர்ந்தவையாகவும், புனிதமானவையாகவும், ஆற்றல் மிகுந்தும் இருக்குமானால், அதனை ஒத்த மனங்களில் அலைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

உன்னைப்போன்றே மனம் படைத்த அனைவரும் உன்னால் வெளியே அனுப்பப்பட்ட எண்ணத்தைத் தாம் அறியாமலே ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். தங்கள் ஆற்றலுக்கேற்றபடி அம்மாதிரி எண்ணங்களை மீண்டும் வெளியே அனுப்புகிறார்கள். அதன் விளைவாக, உன் செயலின் விளைவை அறியாமலே, மிகப் பெரிய ஆற்றல்களை உண்டாக்கி, அவைகள் ஒன்று சேர்ந்து இயங்குவதால், தன்னலமுடைய தீயவர்களின் இழிந்த, கீழான எண்ணங்களை அடக்கி ஒடுக்கி விட உன்னால் முடிகின்றது.

10. எண்ண அலைவுகளின் பல்வேறு வகைகள்

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கென்று தனிப்பட்ட மன உலகையும், எண்ணும் முறையையும், புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலையும், செயல்படும் வகைகளையும் உடையவனாக இருக்கிறான்.

ஒவ்வொருவருடைய முகமும் குரலும் ஒவ்வொரு வகையாக இருக்கின்றது. அவ்வாறே ஒவ்வொருவர் எண்ணும் முறையும், புரிந்து கொள்ளும் முறையும் மாறுபடுகிறது. ஆகையால்தான் நண்பர்களுக்குள்ளே அடிக்கடி ஒருவரையொருவர் தவறாகப் புரிந்து கொள்ள நேரிடுகிறது.

நெருங்கிய நண்பர்கள் கூட ஒருவரையொருவர் சரிவரப்புரிந்து கொள்ளாமல், சண்டை, சச்சரவு, குழப்பம் முதலியவை ஒரே நிமிடத்தில் தோன்றி விடுகின்றது. அவர்கள் நட்பு நீடித்திருப்பதில்லை.

ஒருவர் மற்றவருடைய மனம் அல்லது எண்ண அலைவுகளோடு இசைந்திருந்தால்தான் ஒருவரையொருவர் எளிதில் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

காம இச்சையோடு கூடிய எண்ணங்கள், வெறுப்பு, பொறாமை, தன்னலம் ஆகியவற்றோடு கூடிய எண்ணங்கள் மனதில் முரண்பட்ட வடிவங்களை உண்டாக்கி, நாம் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்ற

லைக் குழப்பி, அறிவைத் திரித்து, நினைவாற்றலை இழக்கச் செய்து, மனதை அடியோடு குழம்பச் செய்கிறது.

11. எண்ணத்தின் ஆற்றலைச் சேமித்தல்

பெளதிக நூலில் "புதுப்பிக்கும் ஆற்றலை"ப் பற்றிப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஆற்றலுக்குத் தேவையான பொருள் இருந்தாலும் மின் ஓட்டம் இருக்காது. அதை காந்தத்துடன் இணைத்த பிறகு, புதுப்பிக்கப்பட்ட ஆற்றலால் மின்னோட்டம் பாயத் தொடங்கும்.

அம்மாதிரியே பலவகையான பயனற்ற உலகியல் எண்ணங்களில் வீணாக்கப்பட்டு, திசை திருப்பப்பட்ட மன ஆற்றலும் சரியான ஆன்மீக வழிகளில் திருப்பப்பட வேண்டும்.

பயனற்ற செய்திகளை உன்னுடைய மனதில் சேகரித்துவைக்காதே. மனதில் உள்ள பயனற்றவற்றை நீக்கக் கற்றுக்கொள். உனக்குப் பயனில்லாதவைகளை மறந்துவிடு. அப்பொழுதுதான் உன்னுடைய மனதில் தெய்வீக எண்ணங்களை நிரப்ப முடியும். சிதறிக்கிடந்த மனக்கதிர்கள் ஒன்று சேர்வதால் புதிய மன வலிமை ஏற்படும்.

12. உயிரணுத் தத்துவமும் எண்ணங்களும்

உயிரணு என்பது மையக் கருவை உடையது. (உருவருவமற்ற உயிர் பொருளாகும்) அதற்கு அறிவு உண்டு. சில உயிரணுக்கள் சிலவற்றை உண்டாக்

குகின்றன. சில உயிரணுக்கள் கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றுகின்றன. பிறப்பு உறுப்புக்களிலுள்ள உயிரணுக்கள் விந்துவை உண்டாக்குகின்றன. பிருக்கங்களிலுள்ள உயிரணுக்கள் மூத்திரத்தை வெளியேற்றுகின்றன. சில உயிரணுக்கள் போர் வீரனைப் போல் வேலை செய்கின்றன. வெளியிலிருந்து உடலுக்குள் நுழைய முயற்சிக்கும் விஷப் பொருள்களையும் கிருமிகளையும் எதிர்த்துப் போராடிப் பாதுகாக்கின்றன. அவைகளை ஜீரணித்து வெளியேற்றுகின்றன. சில உயிரணுக்கள் திசுக்களுக்கும், உறுப்புகளுக்கும் உணவுப் பொருள்களை எடுத்துச் செல்கின்றன.

உன்னுடைய விருப்பத்தை எதிர்பாராமலும் உன்னை அறியாமலுமே உயிரணுக்கள் வேலை செய்கின்றன. அவற்றின் செயல்கள் அனிச்சை நரம்பு மண்டலத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவை. மூளையிலுள்ள மனத்தோடு நேரடியாகத் தொடர்புள்ளவை.

மனத்தின் ஒவ்வொரு செயலும், எண்ணமும், உயிரணுக்களுக்கு அறிவிக்கப்படுகின்றன. மனதின் வெவ்வேறு நிலைகளுக்குத் தக்கபடி அவைகளும் மாறுபடுகின்றன. மனதில் குழப்பம், சோர்வு, அல்லது எதிர்மறையான உணர்வுகளும், எண்ணங்களும் இருந்தால், அவைகள் தந்திபோல் நரம்புகள் வழியாக உயிரணுக்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. போர் வீரர்களாகிய உயிரணுக்கள் பயத்தினால் பலவீனமடைகின்றன. தங்கள் வேலையைச் சரிவர செய்ய முடியாமல் சக்தியை இழந்து விடுகின்றன.

ஒரு சிலர் தம் உடலைப்பற்றியே எண்ணிக் கொண்டு ஆன்மாவைப் பற்றி ஒன்றும் தெரியாமல் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஒழுங்கற்ற, கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கையை நடத்துகிறார்கள். இனிப்புக்களையும் வேறு தின்பண்டங்களையும் வயிற்றில் திணித்துக் கொள்கிறார்கள். ஜீரண உறுப்புக்களுக்கும், வெளியேற்றும் உறுப்புக்களுக்கும் ஓய்வே இல்லை. பலவீனத்தாலும் நோயாலும் துன்பப்படுகிறார்கள். உடலிலுள்ள அணுக்களும், உயிரணுக்களும் முரண்பாடான அலைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. நம்பிக்கையும், மன உறுதியும், அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் அவர்களிடம் இல்லை. அவர்கள் துன்பப்படுகிறார்கள். உயிர்ச்சக்தி சரிவர வேலை செய்வதில்லை. அவர்களின் ஆண்மையும் மிகத் தாழ்ந்த நிலையில் உள்ளது. பயமும், தளர்வும், கவலையும், வருத்தமுமே அவர்கள் மனதில் நிரம்ப உள்ளது.

13. ஆதி எண்ணமும் நவீன விஞ்ஞானமும்

எண்ணம் தான் உலகில் மிகச் சிறந்த சக்தி. எண்ணம் ஒரு யோகியின் படைக்கலங்களுள் மிகச் சிறந்த ஆயுதம். ஆக்க பூர்வமான எண்ணம் மாற்றி அமைக்கின்றது; புதுப்பிக்கின்றது, நிர்மாணிக்கின்றது.

இந்த சக்தியின் அரிய ஆற்றல்களை எல்லாம் பண்டைக் காலத்தில் சரிவர வளர்த்து முழுமை பெறச் செய்து, மிகச் சிறந்த முறையில் பயன்படுமாறு செய்துள்ளார்கள்.

இந்த உலகத்திலுள்ள படைப்புகள் அனைவற்றின் தோற்றத்துக்கு அடிப்படையாகவும் காரணமாகவும் அமைந்ததே எண்ணம் தான். இந்த விந்தையான அரும் பெரும் படைப்புக்கு காரணம் பிரபஞ்சத்தின் தலைவனை இறைவன் மனத்தில் உதித்த ஒரு எண்ணம் அல்லது சங்கல்பம் தான் என்று சொல்லப்படுகிறது.

முதன் முதல் தோன்றிய எண்ணம் இம்மா பெரும் படைப்பாக உருக் கொண்டது. தெய்வீகச் சாரமாகிய நிரந்தர அமைதியில் தோன்றிய அலையாக மாறியது இந்த முதல் எண்ணம் அல்லது கருத்து. இதுதான் பரமாத்மாவாகிய இரண்ய கர்ப்பனின் இச்சை அல்லது விருப்பத்தின் காரணமாகத் தோன்றிய அலைவு என்று மறைநூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது.

ஜடப்பொருள்களில் வேகமாகத் தோன்றும் அலைவைப் போன்றதல்ல இது. இது மிகவும் நுண்ணியதாக இருப்பதால், சாதாரண மனதுக்குப் புலப்படாது.

ஆனால் ஆற்றல்கள் அனைத்தும் இறுதியில் அலைவுகளின் நிலைக்கு மாற்றப்படலாம் என்ற கருத்தைத் தெளிவாக்குகிறது. வெளிப்படையான பௌதிக இயல்பை நீண்டகாலம் ஆராய்ந்தபின் நவீன விஞ்ஞானமும் இதே முடிவுக்கு வந்துள்ளது.

14. ரேடியமும் அபூர்வ யோகியும்

ரேடியம் ஒரு அபூர்வமான பொருள். தம் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தியுள்ள யோகிகளும் ரேடியத்தைப் போன்றே அருமையானவர்கள்.

ஊதுபத்தியிலுள்ள நறுமணம் தொடர்ந்து வீசிக் கொண்டே இருக்கிறது. தம் எண்ணங் களைக் கட்டுப்படுத்தி, எப்பொழுதும் பிரம்மனையே தியானித்துக் கொண்டிருக்கும் யோகி ஒருவரிட மிருந்து தெய்வீக மணமும், தெய்வீக ஒளியும் வீசிக் கொண்டே இருக்கும்.

அவர் முகத்தில் தோன்றும் பேரொளியும் நறுமணமும் 'பிரம்ம வர்ச்சஸ்' எனப்படும். மல்லிகை, ரோஜா, செண்பக மலர்களாலான மலர்ச் செண்டு ஒன்றை உன் கையில் வைத்திருப்பா யானல், அந்த அறை முழுவதும் நறுமணம் வீசிக் கொண்டே இருக்கும்.

அவ்வாறே தம் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத் திய ஒரு யோகியின் பெயரும் புகழும் (யஸஸ், கீர்த்தி) ஆகிய நறுமணம் எங்கும் பரவுகின்றன. அவன் தெய்வீகப் பேராற்றல் பொருந்தியவனாக விளங்குகிறான்.

15. எண்ணம் – அதன் எடை, அளவு, உருவம்

ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் எடை, அமைப்பு, அளவு, உருவம், நிறம், தன்மை, ஆற்றல் ஆகிய

வை உண்டு. ஒரு யோகி தன் யோகக் கண்ணால் இந்த எண்ணங்களை நேருக்கு நேர் காணலாம்,

எண்ணங்கள் பொருள்கள் போன்றவையே. ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தை உன் நண்பனிடம் கொடுத்துவிட்டு, மீண்டும் திருப்பிப் பெற்றுக் கொள்வதைப் போல், பயனும் ஆற்றலுமுள்ள ஒரு எண்ணத்தை அவனுக்குக் கொடுத்துவிட்டு அதை மீண்டும் திருப்பிப் பெறலாம்.

எண்ணம் ஒரு பெரிய சக்தி; அது அசைய வல்லது. அது ஆக்கும் சக்தி படைத்தது. எண்ணத்தின் ஆற்றலால் நீ விந்தைகளை விளைவிக்கலாம். எண்ணத்தைச் சரியான முறையில் கையாண்டு அடக்கியாளும் முறையை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

16. எண்ணம் — அதன் உருவம், பெயர், நிறம்

உன்னுடைய மனதில் எண்ணங்கள் ஏதுமின்றி அமைதியாக இருக்கிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போதும் உன் மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றுவதற்குத் தொடங்கிய உடனேயே, அதற்குப் பெயரும் உருவமும் ஏற்படுகிறது.

ஒவ்வொரு எண்ணத்துக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட பெயரும், ஒரு குறிப்பிட்ட உருவமும் உண்டு. எனவே ஒரு மனிதனுக்குள்ள ஒவ்வொரு கருத்துக்கும், அதனோடு தொடர்புள்ள ஒரு சொல் இருக்க வேண்டும்.

உருவம் என்பது பொதுவான நிலை. பெயர் என்பது நுண்ணிய நிலை. இவற்றின் ஆற்றல் எண்ணம்.

ஆனால் இவை மூன்றும் ஒன்று தான். இவற்றுள் ஒன்று இருந்தால், மற்ற இரண்டும் இருக்கும். பெயர் இருந்தால், உருவமும் எண்ணமும் இருக்கும்.

ஆன்மீக எண்ணத்தின் நிறம் மஞ்சள். கோபமும் வெறுப்பும் நிறைந்த எண்ணம் கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ளது. தன்னலமுள்ள எண்ணம் பழுப்பு நிறமானது. இவ்வாறு கூறிக் கொண்டே செல்லலாம்.

17. எண்ணம், அதன் ஆற்றல், செயல் முறைகள், பயன்கள்

எண்ணம் என்பது மிகவும் தேவையான உயிரோட்டமுள்ள இயக்கமுள்ள, பொருள். அது இந்தப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள மிகவும் முக்கியமானதும், நுண்ணியதும் எதிர்க்க முடியாததுமான பொருளாகும்.

எண்ணத்தின் வாயிலாக நீ ஆக்கும் சக்தியைப் பெறுகிறாய். எண்ணம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் செல்கிறது. அது மக்களைக் கவர்கிறது. ஆற்றல் மிகுந்த ஒரு மனிதன் பலவீனமான எண்ணங்களையுடைய வேறொருவனைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எண்ணங்களின் ஆற்றல், இயக்கம் அவற்றை நன் முறையில் பெருக்கிக் கொள்வது எப்படி என்பதைப் பற்றிப் பல நூல்கள் இப்போது வெளி வந்துள்ளன. அவற்றைப் படிப்பதால், எண்ணத்தின் ஆற்றல், அதன் செயல்கள், அதன் பயன்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

18. எண்ணங்களின் எல்லையற்ற உலகம்

இந்தப் பரந்த உலகம், பெருந்துன்பங்கள், முதுமை, சாவு, பாவம், பூமி, நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகிய எல்லாம் எண்ணங்கள் தாம். எண்ணம் ஒருவனைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. தன் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்திய ஒருவனை, இவ்வுலகில் நடமாடும் இறைவன் என்றே சொல்லலாம்.

எண்ணங்களாலான உலகில் நீ வசிக்கிறாய். முதலில் எண்ணம் தோன்றுகிறது. பிறகு அது பேச்சின் மூலம் வெளிப்படுகிறது. எண்ணமும் சொல்லும் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புள்ளவை. கோபம், வெறுப்பு, பகை உணர்வுகளோடு கூடிய எண்ணங்கள் மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். எண்ணங்கள் அனைவற்றுக்கும் காரணமான மனம் மறைந்து விட்டால், வெளியுலகப் பொருள்கள் மறைந்து விடும்.

எண்ணங்கள் தாம் பொருள்கள். ஒலி, ஒளி, ஊறு, சுவை, நாற்றம், ஐம் பொறிகள், விழிப்பு,

கனவு, ஆழ்ந்த உறக்கம் ஆகிய அனைத்தும் மனதிலிருந்து தோன்றுபவையே. ஸங்கல்பம், ஆசை, கோபம், பந்தம், காலம் ஆகியவைகளும் மனதில் ஏற்படுபவை என்றே உணர்ந்துகொள். இந்திரியங்கள் அல்லது பொறிகளின் காவலன் மனம் தான். எண்ணம்தான் மனத்தின் செயல்கள் அனைவற்றுக்கும் அடிப்படை.

நமக்குத் தோன்றும் எண்ணங்கள் அனைத்தும் நம் மனத்தின் பல்வேறு உருவங்களே யாகும். எண்ணம் ஆக்கவும், அழிக்கவும் வல்லது. கசப்பும், இனிப்பும் பொருள்களில் இல்லை. அவைகள் நம் மனத்திலும், நினைவிலும் தான் இருக்கின்றன. அவை நம் எண்ணத்தின் காரணமாகத் தோன்றுகின்றன.

மனம் அல்லது எண்ணத்தின் காரணமாகத் தொலைவில் இருப்பது அருகிலும், அருகில் இப்பது தொலைவிலும் காணப்படுகிறது. உண்மையில் உலகிலுள்ள பொருள்கள் அனைத்தும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்பற்றவை. உன் மனதிலுள்ள எண்ணம் அல்லது கற்பனை காரணமாக அவைகள் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்போடும் இணைந்தும் காணப்படுகின்றன. பொருள்களுக்கு நிறம் வடிவம் ஆகிய தன்மைகளைக் கொடுப்பது மனம் தான். அது தீவிரமாக எண்ணும் எந்தப் பொருளுக்குமுரிய வடிவத்தைக் கொடுப்பது மனம் தான்.

நண்பனும் பகைவனும், குணமும் குற்றமும் மனதில் தான் உள்ளன. நன்மையும் தீமையும், இன்பமும் துன்பமும் நிறைந்த உலகத்தை ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் கற்பனையில் தான் உண்டாக்கிக் கொள்கிருன். நன்மையும் தீமையும், இன்பமும் துன்பமும் எப்பொருளில் இருந்தும் உண்டாவதில்லை. இவைகள் உன் மனப் பாங்கின்படி தோன்றுகின்றன. இந்த உலகில் நல்லதென்பதோ, இன்பமானதென்பதோ எதுவும் கிடையாது. உன் கற்பனைதான் அவ்வாறு காட்சி அளிக்கிறது.

19. எண்ணங்கள், மின்சாரம், தத்துவம்

எண்ணங்கள் அரக்க வலிமை படைத்தவை; மின்சாரத்தை விட ஆற்றல் மிக்கவை. அவை உன் வாழ்க்கையைக் கட்டுப்படுத்தி, குணத்தைப் பண்படுத்தி, உன் தலை விதியைத் உருவாக்குகின்றன.

ஒரு எண்ணம் மிகக் குறுகிய கால அளவிற்குள் பல்லாயிரக் கணக்கான எண்ணங்களாகப் பெருகுகிறது. உன் நண்பர்களுக்குத் தேநீர் விருந்து ஒன்று அளிக்க விரும்புகிருய் என்று வைத்துக் கொள்வோம். தேநீர் என்ற ஒரு எண்ணம். உடனே சர்க்கரை, பால், தேநீர்க் கோப்பைகள், மேஜைகள், நாற்காலிகள், மேஜைத் துணிகள், கைக் குட்டைகள், கரண்டிகள், ரொட்டிகள் ஆகிய பல பொருள்களைப்பற்றிய எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன. எண்ணங்களின் விரிவுதான் இந்த உலகம். பொருள்களை நோக்கி எண்ணம் விரிவடை

வது அடிமைத்தனம். எண்ணங்களைத் துறந்து விடுவது தான் விடுதலை.

எண்ணங்களை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுவதில் மிகவும் கவனமாக இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீ உண்மையில் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பாய். மனம் தந்திரமாக ஏமாற்றிவிடும். அதன் இயல்பையும், செயல்களையும், பழக்கங்களையும் நன்ருக அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அதை எளிதில் அடக்கிக் கட்டுப் படுத்தலாம்.

இந்திய தத்துவ சாஸ்திரத்தின் நடைமுறை இலட்சியத்தை யோகவாசிஷ்டம் என்ற நூல் விளக்குகிறது. உலக முழுவதிலும் உள்ள நூல்களில் தலை சிறந்தது அதுவே. அதில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்களின் சாராம்சமாவது: அழியாத ஆன்மாவாகிய அத்வைதப்பிரம்மம் ஒன்றே உண்மையானது. இந்தப் பிரபஞ்சம் பொய்யானது. ஆன்மாவைப்பற்றி நன்குணர்ந்த ஞானம் தான் ஒருவருக்குப் பிறப்பு, இறப்பு ஆகிய சுழலிலிருந்து விடுதலை அளிக்க முடியும். எண்ணங்களும் வாசனைகளும் அழிவதுதான் மோட்சம். சங்கல்பம் அல்லது எண்ணத்தின் பிரித்தறியும் ஆற்றலால்தான் இந்தப் பிரபஞ்சம் தோன்றுகிறது. இந்த உலகம் மனதின் ஒரு விளையாட்டு அல்லது நாடகம். முக்காலங்களிலும் இந்த உலகம் இருப்பதில்லை. சங்கல்பங்கள் நீங்கி விடுவதே மோட்சம். 'நான்' என்ற உணர்வையும், வாசனைகளையும்,

சங்கல்பங்களையும், எண்ணங்களையும் அழித்துவிடு. ஆன்மாவைப் பற்றிய தியானத்தில் ஆழ்ந்து, ஜீவன் முக்தனாகிவிடு.

20. வெளியுலகம் மனதில் முன்னரே தோன்றுகிறது

ஒவ்வொரு எண்ணத்துக்கும் ஒரு உருவம் உண்டு. மேஜை என்றால் மனதில் உள்ள உருவத்தோடு வெளியில் ஒரு பொருளும் இருக்கிறது.

நீ வெளியில் பார்க்கும் ஒவ்வொரு பொருளோடும் தொடர்புள்ள உருவம் ஒன்று மனதில் இருக்கும். "பாப்பா அல்லது கண்மணி" என்பது கண்ணில் வட்ட வடிவில் இருக்கும் பொருள். "ரெடினு அல்லது கண்திரை" என்பது கண்ணுக்குள் இருக்கும் ஒரு அமைப்பு. அப்படியானால் மிகப் பெரிய மலையின் உருவத்தை கண்ணில் உள்ள சிறிய துவாரத்தின் வழியே எவ்வாறு மனதில் பதிய முடிகிறது? இது விந்தையிலும் விந்தை அல்லவா?

மலையின் உருவம் ஏற்கனவே, மனதில் பதிந்துள்ளது. வெளியுலகில் காணப்படும் பொருள்கள் எல்லாவற்றின் உருவங்களும் பதிந்துள்ள ஒரு பெரிய திரைச் சீலையைப் போன்று இருக்கின்றது மனம்.

21. உலகம் எண்ணத்தின் பிரதிபலிப்பு

சற்று ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால் இந்தப் பிரபஞ்சம் முழுவதும் உண்மையில் மனித மனத்

தின் பிரதிபலிப்புதான் என்பது விளங்கும். எனவேதான் "மனோமாத்ரம் ஜகத்" என்று கூறப்பட்டுள்ளது. மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் யோகங்கள் அனைத்தின் மையக் கருத்தாக உள்ளது. உணர்வுகளாகவும் எண்ணங்களாகவும் வெளிப்படுத்தப் படுபவைகளைப் பதிவு செய்து வைத்திருப்பதுதான் மனம். செயல்தான் மனம். எண்ணம் செயல்படத் தூண்டுகிறது; செயல் மனதில் புதிய உருவங்களை உண்டாக்குகிறது. யோகம் இந்தத் தீய சுழல் வட்டத்தின் அடிப்படையையே அழிக்கிறது. அது மனத்தின் பல்வேறு வேலைகளைக் குறைத்து நீக்குகின்றது. மனதின் அடிப்படை வேலையாகிய எண்ணத்தைச் சோதித்து, அடக்கி, நிறுத்திவிடுகிறது. எண்ணம் அடக்கப்பட்டவுடன், சுய அறிவு வேலை செய்கிறது; ஆன்மீக ஞானம் மேலோங்குகிறது.

கண்ணிமைக்கும் போதில் இந்த உலகை ஆக்கவும், அழிக்கவும் வல்ல ஆற்றலை உடையது எண்ணம். மனம் தன்னுடைய சங்கல்பம் அல்லது எண்ணத்தின்படி இவ்வுலகை உண்டாக்குகிறது. "மனோமாத்ரம் ஜகத்; மனக்கல்பிதம் ஜகத்" மனதில் தோன்றும் விளையாட்டின்படி, 'கல்பம்' என்பது ஒரு நொடிப் பொழுதாகக் கணக்கிடப்படுகிறது. ஒரு கனவுக்குள் மற்றொரு கனவு தோன்றுவதுபோல், வெளித்தோற்றம் ஒன்றுமில்லாத மனம், வெளித்தோற்றமுள்ள காட்சிகளை உற்பத்தி செய்கிறது.

22. எண்ணங்கள், உலகம், காலவரம்பற்ற உண்மை

ஆயிரக் கணக்கான வேர்களையும், கிளைகளையும், இளந் தளிர்களையும், பழங்களையும் உடைய சம்சாரம் என்னும் மரத்திற்கு மூலகாரணம் மனம் தான். எண்ணங்களை அழித்து விட்டால், அக்கணமே சம்சாரமாகிய மரத்தையும் அழித்து விடலாம்.

எண்ணங்கள் தோன்றியவுடனேயே அவைகளை அழித்துவிடு. எண்ணங்கள் அழிவதால், வேர்கள் உலர்ந்து சம்சாரமாகிய மரம் விரைவில் வாடி விடும்.

இதற்கு ஏராளமான பொறுமையும் விடா முயற்சியும் தேவை. எண்ணங்கள் அனைத்தும் அழிந்துவிட்டால் பேரானந்தக் கடலில் மூழ்கி விடுவாய். இந்த நிலையை சொற்களால் விவரிக்க முடியாது. நீயே உணர்ந்து பார்த்தால்தான் தெரியும்.

விறகு முழுவதும் எரிந்து விட்டால், நெருப்பு தோன்றிய இடத்திலேயே மறைந்து விடுகிறது. அதைப் போலவே, எல்லா சங்கல்பங்களும், எண்ணங்களும் அழிந்து விட்டால், மனம் அதன் தோற்றுவாயாகிய ஆன்மாவிலேயே அடங்கி விடும். அப்பொழுது கைவல்யம், அல்லது காலவரம்பற்ற உண்மையின் அனுபவம் அல்லது நிரந்தமான முழு விடுதலை கிடைக்கும்.

அத்தியாயம் - 2

எண்ணத்தின் ஆற்றல் - அதன் விதிகளும் இயக்கமும்

1. எண்ணம் — விதியின் சிற்பி

மனம் ஒரே எண்ணத் தொடரைப் பற்றியே இடைவிடாது சிந்தித்துக் கொண்டு இருந்தால், மனதில் ஒரு அடையாளம் ஏற்பட்டு, எண்ண ஆற்றல் அதில் தானே இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். மனிதன் இறந்த பின்னும் அது உயிரோட்டத்தோடு இருக்கிறது. அது அவன் ஆன்மாவோடு இணைந்துள்ளதால், இவ்வுலகில் அவன் பெறும் அடுத்த பிறவியிலும் தொடர்கிறது.

ஒவ்வொரு எண்ணத்துக்கும் அதற்குரிய உருவம் மனதில் இருக்கிறது. ஒரு பிறவி முழுவதும் உண்டான எண்ணங்கள் அனைத்தின் உருவங்களின் சாரமான ஒன்று மனத்தளவில் அமைக்கப்படுகிறது. அதுவே அடுத்த பிறவியின் அடித்தளமாக அமைகிறது.

ஒவ்வொரு பிறவிக்கும் தனித்தனியே பூதவுடல் அமைவது போல், புதிய மனமும் புதிய புத்தியும் உண்டாகிறது.

எண்ணம், விதி ஆகியவற்றின் வேலைகளைப் பற்றி விளக்கமாகச் சொல்வது அவ்வளவு எளி

தல்ல. ஒவ்வொரு கர்மமும் இரண்டு வகையான பயன்களை விளைவிக்கின்றது. ஒன்று தனிப்பட்டவர்களுடைய மனதிலும், மற்றது உலகத்தைப் பொறுத்த அளவிலும் ஆகும். மனிதன் தன்னுடைய செயல்கள் மற்றவர்களிடம் என்ன பயன் விளைவிக்கின்றதோ, அதற்கேற்றபடி எதிர்கால பிறவியின் சூழ்நிலைகளை உண்டாக்கிக் கொள்கிறான்.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் அதனோடு தொடர்புள்ள இறந்த காலம் ஒன்றுள்ளது. அதே மாதிரி அதனோடு தொடர்புள்ள எதிர்காலமும் உண்டு. ஒரு செயலுக்கு அதைச் செய்யும்படித் தூண்டிய ஆசையும், அதை உருவாக்கிய எண்ணமும் உண்டு.

ஒவ்வொரு எண்ணமும் காரணகாரியமான முடிவற்ற சங்கிலித் தொடரிலுள்ள கண்ணியாகும். ஒவ்வொரு காரியமும் காரணமாகவும், ஒவ்வொரு காரணத்தின் விளைவான காரியமும் இருக்கின்றன. முடிவற்ற சங்கிலித் தொடரில் உள்ள ஒவ்வொரு கண்ணியிலும் மூன்று பாகங்கள் ஒன்ருக இணைந்துள்ளன. அவைகளாவன: ஆசை, எண்ணம், செயல். ஆசை எண்ணத்தைத் தூண்டுகிறது; அதனேடு இணைந்த செயல் ஒன்று நடைபெறுகிறது. அந்தச் செயல் விதியின் வலையாக அமைகிறது.

மற்றவர்களுடைய சொத்துக்களை தன்னலத்தோடு கவர்ந்து கொள்வது தற்போது ஏமாற்று

வது என்று கூறப்படாவிட்டாலும், மறுபிறவியில் திருடனாகக் கருதப்படுவதற்கு ஏதுவாகிறது. வெறுப்பும் பழிவாங்கும் உணர்வும் மனதில் மறைந்திருந்தாலும், பின்னர் கொலைகாரனாக மாறுவதற்குரிய வித்துக்களாகின்றன.

தன்னலமற்ற அன்பின் விளைவாக கொடைவள்ளலும் ஞானியும் தோன்றுகின்றனர். இரக்கத்தோடு கூடிய ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஒருவர் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் நட்புறவோடு நடந்து கொள்வதற்கு உதவும் அன்பு, இளகிய கருணையுள்ளத்தை வளர்த்துக் கொள்ளப் பயன்படுகிறது.

வசிஷ்டர் இராமனை புருஷார்த்தம் அல்லது தன் உண்மையான இயல்பை வலியுறுத்தும் செயலை மேற்கொள்ளச் சொல்கிறார். விதியில் நம்பிக்கை கொண்டு வீணாகாதே. அதனால் தேக்கமும் சோம்பலும் அதிகமாகும். எண்ணத்தின் வலிமையை உணர்ந்து கொள். பெருமுயற்சி செய். சரியான முறையில் சிந்திப்பதால் உனக்குச் சிறந்த விதியை அமைத்துக் கொள்.

பிராரப்தம் என்பது சென்ற பிறவியின் புருஷார்த்தம். செயலை விதைத்து, பழக்கத்தை அறுவடை செய்கிறாய். பழக்கத்தை விதைத்தால் குணநலம் விளைகிறது. குணநலத்தை விதைப்பதால், தலைவிதி அறுவடை செய்யப்படுகிறது.

மனிதன் ஒருவனின் விதிக்கு அவனே தலைவன். உன் எண்ணத்தின் வலிமையால், உன் விதியை

நீயே தீர்மானித்துக் கொள்கிறாய். நீயே அதை அழித்தும் விடலாம். எல்லா விதமான சக்திகளும், வலிமைகளும் உனக்குள்ளே மறைந்துள்ளன. அவைகளை வெளிப்படுத்தி விடுதலையையும் உயர்வையும் பெறுவாயாக.

2. எண்ணங்கள் முகத்தோற்றத்தை உருவாக்குகின்றன

உன்முகம் ஒரு இசைத்தட்டு போன்றது. நீ நினைப்பதெல்லாம் உன் முகத்தில் உடனுக்குடன் எழுதப்படுகின்றது.

கெட்ட எண்ணம் ஒவ்வொன்றும் ஒரு உளி அல்லது ஊசியைப் போன்று உன் முகத்தில் எழுதுகின்றது. வெறுப்பு, கோபம், காமம், பொறாமை, பழியுணர்ச்சி ஆகிய தீய எண்ணங்கள் உன் முகத்தில் வடுக்களையும், பள்ளங்களையும் ஏற்படுத்தி உன் முகத்தை நிரப்பி விடுகின்றன.

உன் முகத்திலுள்ள வடுவைக்கொண்டு, உன் மன நிலையை அறியலாம். உடனே உன் மனதிலுள்ள நோயைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம்.

தன் எண்ணங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து மறைத்து விடலாம் என்று நினைப்பவன் சுத்தமான அறிவில்லாதவன் ஆவான். அது வேடர்களால் துரத்தப்பட்ட நெருப்புக் கோழி தன் தலையை மணலுக்கடியில் புதைத்துக் கொண்டு தன்னை யாரும் பார்க்க முடியாது என்று நினைப்பதைப் போன்றதாகும்.

மனத்தின் நிலையை முகம் காட்டிவிடுகிறது. முகம் மனத்தின் வார்ப்பட அச்சு. ஒவ்வொரு எண்ணமும் முகத்தில் ஒரு அடையாளத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு தெய்வீக எண்ணத்தால் முகத்தில் ஒளி உண்டாகும். தீய எண்ணத்தால் முகம் இருண்டு விடும். தொடர்ச்சியான தெய்வீக எண்ணங்களால் முகவொளி பெருகும்.

கிணற்றில் தண்ணீர் இறைக்கும் தவலையை சுவரில் அடிக்கடி இடிப்பதால் அதில் ஆழமான ஒடுக்குகள் நிறைய ஏற்படும். அவ்வாறே தொடர்ச்சியான தீய எண்ணங்கள் முகத்தில் ஆழமான வடுக்களை ஏற்படுத்தும். அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்.

மனதுக்குள்ளே என்ன நடைபெறுகிறதென்று வெளியிடும் விளம்பரப் பலகை போன்றது முகம். உன் எண்ணங்கள், மன நிலைகள், மனப்பாங்குகள், உணர்வுகள் ஆகியவைகள் உன் முகத்தில் அழுத்தமான அடையாளங்களை உண்டாக்குகின்றன.

உன் எண்ணங்கள் உன் முகத்தில் தோன்றுவதை மறைக்க முடியாது. உன் எண்ணங்களை மறைத்து விட்டதாக நீ நினைக்கலாம். அது தவறு. பேராசை, காமம், பொறாமை, கோபம், பழியுணர்ச்சி, வெறுப்பு ஆகிய எண்ணங்கள் உடனுக்குடன் முகத்தில் ஆழ்ந்த முத்திரைகளைப் பதித்து விடுகின்றன.

உன் மனத்திலுள்ள எண்ணங்கள் அனைவற்றையும் ஒன்று விடாமல், அப்படியே, துல்லியமாகப் பதிவு செய்யும் இயந்திரம்தான் உன் முகம்.

குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உன் மன நிலையையும், அதிலுள்ளவற்றையும் எடுத்துக் காட்டும் தெளிவான கண்ணாடியே உன் முகம் என்று சொல்லலாம்.

3. எண்ணங்கள் உடல் உணர்வுகளை உண்டாக்குகின்றன

மனம் பூதவுடலின் நுண்ணிய உருவம். பூதவுடல் எண்ணங்களின் வெளிப்புறத் தோற்றம். எனவே மனம் இயங்கும் போது, உடலும் இயங்குகிறது.

முரட்டுத் தோற்றமுள்ள ஒருவன் பொதுவாக மற்றவர்களுடைய அன்பையும் அனுதாபத்தையும் பெற முடியாது. முரட்டுமனம் படைத்த ஒருவனும் அவ்வாறே மற்றவர்களின் அன்பையும் அனுதாபத்தையும் அடைய முடியாது.

மனம் தன்னுடைய பல்வேறு நிலைகளை முகத்தில் மிகவும் தெளிவாகப் பிரதிபலிக்கிறது. அறிவாளியான ஒருவன் அதை எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

உடல் மனத்தின் பின் செல்கின்றது. மிகவுயரமான இடத்திலிருந்து விழவேண்டுமென்று மனம் எண்ணினால், உடனே உடல் தன்னைத்தயார் செய்துகொண்டு வெளிப்படையான அறிகுறிகளை

யும் காட்டுகிறது. பயம், கவலே, துயரம், மன மகிழ்ச்சி, பெருமகிழ்ச்சி, கோபம் ஆகியவை முகத்தில் பல்வேறு குறிகளைக் காட்டுகின்றன.

4. கண்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன

ஆன்மாவின் பலகணிகளான கண்கள் மனதின் நிலையை வெளிப்படுத்துகின்றன.

சதி, சோர்வு, துயரம், வெறுப்பு, மகிழ்ச்சி, அமைதி, ஒழுங்கு, உடல்நலம், ஆற்றல், வலிமை, அழகு ஆகிய செய்திகள் அல்லது எண்ணங்களை வெளியே அனுப்ப கண்களில் தந்திக் கருவி ஒன்று இருக்கின்றது.

மற்றவர்களின் கண்களைப் படிக்க முடியுமானல், உடனே அவர்கள் மனதிலுள்ளதையும் படித்தறியலாம். ஒரு மனிதனின் முகக்குறிகளையும், பேச்சையும், நடத்தையையும் நன்கு கவனிப்பதால், அவன் மனதில் முன்னே நிற்கும் அல்லது மேலோங்கி நிற்கும் எண்ணத்தை அறிய முடியும். அதற்குச் சிறிதளவு துணிவும், திறமையும், பயிற்சியும், அனுபவமும் தேவை.

5. எதிர்மறை எண்ணங்கள் வாழ்வுக்கு நஞ்சு

கவலை, பயம் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும் எண்ணங்கள் நமக்குள்ளே இருக்கும் அஞ்சத்தக்க ஆற்றல்கள். அவைகள் வாழ்வுக்கு ஆதாரமானவற்றை

நஞ்சூட்டி, ஒழுங்கு, திறமை, ஆண்மை, ஊக்கம் ஆகியவற்றை அழித்துவிடும். அவைகளுக்கு மாறாக உள்ள குணங்களான மகிழ்ச்சி, இன்பம், தைரியம் ஆகியவை வருத்தத்துக்கு பதில் ஆறுதலை யும், திறமையையும் உண்டாக்கி, மன ஆற்றல் களைப் பெருக்குகிறது. எனவே எப்போதும் மகிழ் வோடும், புன்சிரிப்போடும் இரு. எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டே இரு.

6. உடலுக்கும் மனத்துக்கும் உள்ள முரண்பாடுகள்

எண்ணம் உடலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மன தில் துயரமிருந்தால் உடல் பலவீனமடைகிறது. உடலும் மனதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. நலமான உடல் மன நலத்தைக் கொடுக்கிறது. உடல் நோயுற்றால் மனமும் நோயுறுகிறது. உடல் வலி வுடனும் நலத்துடனும் இருந்தால், மனமும் வலிமை யையும், நலத்தையும் பெறுகிறது.

அடிக்கடி மிகவும் சினமடைவதால் மூளையி லுள்ள உயிரணுக்கள் சேதமடைகின்றன; இரத்தத் தில் விஷமுள்ள இரசாயனப் பொருள்கள் கலக்கின்றன. அதிர்ச்சியும் சோர்வும் உண்டாகின்றன; ஜீரண நீர் உற்பத்தி குறை கிறது; உன் சக்தி, ஆண்மை, ஆகியவை குறைந்து விரைவில் முதுமை அடைந்து, வாழ்நாளும் குறை கிறது.

கோபம் வரும்போது, மனது குழம்புகிறது. அதைப்போலவே மனது குழம்பும் போது, உடலும் குழப்பமடைகிறது. நரம்பு மண்டலம் முழுவதும் கிளர்ச்சி அடைகிறது. நீ உணர்ச்சி வசப்படுகிறாய். எனவே கோபத்தை அன்பால் அடக்கு. சாதாரண வியவகார புத்தியால் ஆற்றல்மிக்க சக்தியான கோபத்தை அடக்க முடியாது. விவேக விசாரம் அல்லது சாத்வீக புத்தி அல்லது தூய பகுத்தறிவால் கோபத்தை அடக்கலாம்.

7. எண்ணத்தின் ஆக்க சக்தி

எண்ணம் உலகத்தைப் படைக்கிறது. பொருள்களை உண்டாக்குகிறது. எண்ணங்கள் ஆசைகளைப் பெருக்கி உணர்வுகளைத் தூண்டுகின்றன. ஆசைகளையும் உணர்வுகளையும் கொல்லுதல் என்னும் செயல், ஆசைகளை நிறைவேற்றுதல் என்பதற்கு எதிராகச் செயல்படுகிறது. இதை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனிதனுக்கு, எதிர்ச்செயல் ஆசைகளை அழிப்பதற்கு உதவுகிறது.

ஒருவனை உன் நண்பன் என்று கருது. அவன் உண்மையாகவே நண்பனாகிறான். அவனையே பகைவனாகக் கருதினால் அந்த எண்ணம் வலிமை பெற்று உண்மையாகிறது. மனதின் செயல் முறையை நன்குணர்ந்து அதைப் பயிற்சியால் அடக்கி யாள்பவன் உண்மையில் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பான்.

8. ஒத்த எண்ணங்கள் ஒன்றையொன்று ஈர்க்கின்றன

எண்ணங்களின் உலகிலும் "இனம் இனத்தைச் சேரும்" என்ற விதி உண்மையாக இருக்கிறது. ஒத்த எண்ணங்கள் உள்ள மனிதர்கள் ஒருவரை யொருவர் ஈர்த்துக் கொள்கின்றனர். எனவேதான், "ஓரினப் பறவைகள் ஒன்று சேர்கின்றன", "இனம் இனத்தோடு சேரும்" "ஒரு மனிதனை அவன் நண்பரின் இயல்பால் அறியலாம்" என்ற பழமொழிகள் தோன்றியுள்ளன.

ஒரு மருத்துவர் வேறொரு மருத்துவரையும், ஒரு கவிஞர் மற்றொரு கவிஞரையும், ஒரு பாடகர் மற்றொரு பாடகரையும், விரும்புகிறார்கள். ஒரு தத்துவ ஞானி மற்றொரு தத்துவ ஞானியை நாடிப் போவதைப் போலவே, ஒரு கொடியவன் மற்றொரு கொடியவனையே நாடிப் போகிறான். மனதுக்கு ஒரு 'கவரும் சக்தி' இருக்கிறது.

உனக்கு முன்னே தோற்றமாயும் மறைந்தும் இருப்பவையும், உன் எண்ணங்கள் இயல்புகள் ஆகியவற்றோடு ஒத்திருப்பவையுமாகிய, ஆற்றல்கள், எண்ணங்கள், நிலைகள் ஆகியவைகளை உன் பக்கமாக இடைவிடாது ஈர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறாய்.

ஒத்த எண்ணங்களை உடைய மனிதர்கள், ஒருவரை நோக்கி ஒருவர் கவரப்படுகிறார்கள். நாம் உணர்ந்தாலும் உணராவிட்டாலும், இப்பொழுது விதி இடைவிடாது செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது.

குறிப்பிட்ட ஒரு எண்ணத்தோடு, அதை இடைவிடாது மறவாமல், நீ உலகத்தின் எப்பகுதியில் அலைந்து கொண்டிருந்தாலும், உன் எண்ணத்தோடு ஒத்த இயல்பு உள்ளவைகளை, தெரிந்தோ தெரியாமலோ, உன்னை நோக்கி ஈர்த்துக் கொண்டிருப்பாய். எண்ணங்கள் உன் சொந்த சொத்து. உன் திறமையை உணர்ந்துகொண்டு உன் விருப்பப்படி உன் எண்ணங்களை ஒழுங்குடன் நடத்திச் செல்லலாம்.

எனவே எம்மாதிரி எண்ணத்தை உடையவனாக இருக்க வேண்டும், அதனால் எம்மாதிரியான ஆற்றல்களைக் கவர வேண்டும், என்பவைகளெல்லாம் உன் கையில்தான் இருக்கின்றன.

9. ஸ்பானியக் காய்ச்சலும் எண்ணங்கள் தொற்றுதலும்

மனதின் செயல்கள் உண்மையானவை. எண்ணம் என்பது உண்மையான, ஆற்றல்மிக்க சக்தி. எண்ணம் விரைவில் தொற்றிக் கொள்ளக்கூடியது. ஸ்பானியக் காய்ச்சலைவிட விரைவில் தொற்றிக் கொள்ளும்.

உன் மனதிலுள்ள எண்ணம் நீ தொடர்பு கொள்ளும் ஒருவரிடம் அதை ஒத்த எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. ஒரு கோபமடைந்த மனிதனைச் சூழ்ந்து நிற்கும் மனிதர்களிடமும் கோபமான எண்ணமே உண்டாகிறது. அது ஒருவரின் மூளையை விட்டு வெளிப்பட்டு, தூரத்திலுள்ள மற்றவர்களின் மூளைகளுக்குள் நுழைந்து, தூண்டிவிடுகிறது.

உன் மனதிலுள்ள மகிழ்ச்சியோடு கூடிய எண்ணம், மற்றவர்களிடம் மகிழ்ச்சியான எண்ணத்தை உண்டாக்குகிறது. மிகவும் மகிழ்ச்சியோடு குதித்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளின் கூட்டத்தைக் காணும்போது உனக்கும் பெருத்த மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது.

மகிழ்ச்சியோடுகூடிய எண்ணம் உனக்கிருந்தால் அது மற்றவர்களிடமும் மகிழ்வான எண்ணத்தை உண்டாக்குகின்றது. அவ்வாறே உயர்ந்த, மேன்மையான எண்ணங்களும் செயல்படுகின்றன.

ஒரு நேர்மையான நல்ல மனிதனை ஒரு திருடனோடு வைத்திரு. அவன் திருடத் தொடங்குவான். குடிப்பழக்கமில்லாத ஒருவனை ஒரு குடிகாரனோடு சேர்த்துவை. அவனும் குடிக்கப் பழகுவான். எண்ணம் விரைவில் தொற்றிக் கொள்ளும் இயல்புள்ளது.

10. மனோதத்துவ விதியின் உபயோகம்

உன் உள்ளத்தை இளமையோடு வைத்திரு. "எனக்கு வயதாகி விட்டது," என்று எண்ணாதே. அவ்வாறு எண்ணுவது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இந்த எண்ணத்தை உன் மனதில் புகவிடாதே. 60 வயதில் கூட, "எனக்கு 16 வயதுதான் ஆகிறது", என்று எண்ணிக்கொள். நீ எண்ணியவாறே ஆகின்றாய். இது ஒரு பெரிய மனோதத்துவ விதி.

"ஒரு மனிதன் தான் எண்ணியவண்ணமே ஆகின்றான்", என்பது ஒரு பெரிய உண்மை.

"நான் வலிமையோடு இருக்கிறேன்", என்று நினைத்தால் வலிமை பெறுகிருய். "நான் பலவீனமடைகிறேன்," என்று எண்ணிஞல் பலவீனமடைகிருய். "நான் ஒரு முட்டாள்" என்று நினைத்தால், நீ ஒரு முட்டாளாகிருய். "நான் ஒரு ஞானி அல்லது இறைவன்", என்று கருதிஞல், ஞானியாகவோ இறைவஞகவோ ஆகிவிடுவாய்.

எண்ணம்தான் ஒரு மனிதனை உருவாக்குகிறது. மனிதன் எப்பொழுதும் எண்ணங்களாலான உலகில் வாழ்கிருன். ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனிப்பட்ட எண்ண உலகம் இருக்கிறது.

கற்பனை விந்தைகளை விளைவிக்கும். எண்ணத்திற்கு அளவு கடந்த ஆற்றல் இருக்கின்றது. முன்னரே சொன்னபடி எண்ணம் ஒரு திடப் பொருள். உன்னுடைய நிகழ்காலம், இறந்த காலத்தில் தோன்றிய ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்களின் விளைவு தான். உன் எதிர்காலம், நிகழ் காலத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களைப் பொறுத்ததே. சரியான முறையில் எண்ணிஞல் நீ சரிவர பேசுவாய், சரிவர செயல்படுவாய். சொல்லும் செயலும் எண்ணங்களைப் பின்பற்றும்.

11. எண்ணங்களின் விதிகளைப் புரிந்துகொள்,

ஒவ்வொரு மனிதனும் எண்ணங்களின் விதிகளைப் பற்றியும் அவைகள் செயல்படும் முறைகளைப் பற்றியும் விளக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ள

வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஒருவன் இவ்வுலகில் மகிழ்ச்சியோடும், துன்பமின்றியும் வாழ முடியும். தனக்கு உதவும் சக்திகளை தனக்குச் சிறந்த முறையில் உதவும்படிப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

விரோதமான அல்லது எதிர்ப்பு சக்திகளை சமனப் படுத்திக் கொள்ளமுடியும். நீரோட்டத்திற்கு எதிராக மீன் நீந்திச் செல்வதைப் போல், எதிர்ப்பு சக்திகளுக்கு எதிராக அவனுல் செல்ல முடியும். அதற்கு அவன் தன்னைச் சரியாகத் தயாரித்துக்கொண்டும், தேவையான கவனத்தைச் செலுத்திப் பாதுகாத்துக் கொண்டும் செயல்பட வேண்டும்.

இல்லாவிடில் அவன் அடிமைப் படுத்தப்படுவான். பலவிதமான சக்திகளால் இங்குமங்கும் அலைக்கழிக்கப்படுவான். நதியில் மிதந்து செல்லும் பலகையைப் போல் அடித்துச் செல்லப்படுவான். மிக்க செல்வம் இருந்தும் தேவையான பொருள்கள் எல்லாம் இருந்தும், மிகுந்த துன்பத்தையும் வருத்தத்தையும் அடைகிறுன்.

மாலுமி திசையறி கருவியை வைத்திருந்து கடலைப் பற்றியும், கடல் வழிகளைப் பற்றியும், கடல் நீரோட்டங்களைப் பற்றியும் நன்கு அறிந்துள்ள கப்பல் தலைவன் அமைதியாக எவ்விதத் துன்பமுமின்றி கப்பலைச் செலுத்துவான். இல்லாவிடில் அவன் கப்பல் இங்குமங்கும் அலைந்து திரிந்து, பனிப்பாறைகள் அல்லது பாறைகளில் மோதி

உடைந்து விடும். அதைப்போலவே வாழ்க்கை யாகிய பெருங்கடலில், எண்ணங்கள், இயற்கை ஆகியவற்றின் விதிகளை நன்கு அறிந்த அறிவாளி யான மாலுமி ஒருவன், துன்பமின்றி கப்பலைச் செலுத்தி, தன் வாழ்க்கையின் இலட்சியத்தை உறுதியாக அடைவான்.

எண்ணங்களின் விதிகளை அறிந்தவுடன், உன் பண்புகளை நீ விரும்பியபடியே உருவாக்கிக்கொள்ள லாம். "ஒரு மனிதன் தான் எண்ணிய வண்ணமே ஆகிறான்", என்பது எண்ணங்களின் விதிகளில் மிகச்சிறந்த ஒன்றாகும். நீ தூய்மையானவன் என்று எண்ணிக்கொள், நீ தூய்மையானவனாகவே ஆவாய். நீ பெருந்தன்மை உடையவன் என்று எண்ணிக் கொண்டால், அவ்வாறே ஆகிவிடுவாய்.

நல்ல இயல்புகளின் உருவமாகவே ஆகிவிடு. எல்லோரைப் பற்றியும் நல்லதே நினை. எப்போ தும் நல்லதையே செய். தொண்டு செய், அன்பு காட்டு, எல்லோருக்கும் தர்மம் செய். மற்றவர் களை மகிழச் செய். மற்றவர்களுக்குச் சேவை செய் வதில் விருப்பம் கொள். அப்பொழுது இன்பத் தையே அறுவடை செய்வாய். உனக்குச் சாதக மான சந்தர்ப்பங்களும், வாய்ப்புகளும், சூழ்நிலை களும் உண்டாகும்.

மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் செய்தால், அவர் களைப்பற்றி வம்பு பேசினால், குறை சொன்னால், அவர்களுக்குப் பின்னால் குறை பேசினால், கோள் சொன்னால், மற்றவர்களை ஏமாற்றினால் மற்றவர்

களுடைய சொத்தைத் தவறான வழியில் பறித்துக் கொண்டால், மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் கொடுக்கும் செயல் எதையாவது செய்தால், உனக்குத் துன்பம்தான் விளையும். உனக்குப் பயனற்ற அல்லது எதிரான சூழ்நிலைகளும், வாய்ப்புகளும், சந்தர்ப்பங்களும் ஏற்படும்.

இதுதான் எண்ணங்கள், இயற்கை ஆகியவற்றின் விதி. உன் நற்குணம் அல்லது தீய குணத்தை உன் நல்லெண்ணம் அல்லது தீய எண்ணத்தின் மூலம் உருவாக்கிக் கொள்வது போல், உனக்குச் சாதகமான அல்லது எதிரான சூழ்நிலைகளை உன்னுடைய நல்ல அல்லது தீய செயல்களால் உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம்.

பகுத்தறியும் திறமுள்ள ஒருவன் எப்பொழுதும் கவனத்துடனும், விழிப்புடனும், வருமுன் காத்துக் கொள்ளும் உணர்ச்சியுடனும் இருப்பான். தன் எண்ணங்களை எப்பொழுதும் எச்சரிக்கையுடன் கவனிப்பான். தன்னையே ஆராய்வான்.

தன் மனமாகிய தொழிற்சாலையில் என்ன நடந்து கொண்டிருக்கிறது என்பது அவனுக்குத் தெரியும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எந்த விருத்தி அல்லது குணம் மேலோங்கி இருக்கிறது என்பதை அவன் அறிவான். தன் மனமாகிய தொழிற்சாலையின் வாயிலுக்குள் எந்த தீய எண்ணத்தையும் ஒருபொழுதும் நுழைய அனுமதிப்பதில்லை. அவைகளை உடனே முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்து விடுகிறான்.

நல்ல முறையில் எண்ணுவதால், தன் எண்ணங்களை எச்சரிக்கையுடன் கவனிப்பதால், தன்னையே ஆராய்ச்சி செய்து கொள்வதால், தீவிரமான உயர்ந்த சிந்தனையால், பகுத்தறியும் ஒரு மனிதன் தன் உயர்ந்த பண்புகளையும், சிறந்த தலைவிதியையும் அமைத்துக் கொள்கிறான். அவன் பேசுவதில் கவனத்துடனிருக்கிறான். சிறிதளவே பேசுகிறான். அன்பான இனிய சொற்களையே பேசுகிறான். மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத்தும் வகையில் கடுஞ் சொற்களை ஒரு பொழுதும் பேசுவதில்லை.

பொறுமை, இரக்கம், பரந்த அன்பு, ஆகியவைகளை வளர்த்துக் கொள்கிறான். அவன் உண்மை பேச முயல்கிறான். வாக்கு, இந்திரியம், பேச்சுணர்வு ஆகியவற்றின் மீது இவ்வாறு ஒரு கட்டுப்பாட்டை அமைத்துக் கொள்கிறான். அளவான சொற்களையே பேசுகிறான். அளவோடு எழுதுகிறான். இது மற்ற மக்களிடம் அவனைப் பற்றி மிகச் சிறந்ததும் உயர்ந்ததுமான ஒரு நல்லெண்ணத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும் பிரம்மச்சரியத்தைப் பயில்கிறான். அவன் சௌசம், ஆர்ஜவம் (தூய்மை, நேர்மை) ஆகிய இரண்டையும் பயில்கிறான். எப்பொழுதும் மனத்தைச் சம நிலையில் வைத்துக்கொண்டு மகிழ்ச்சியோடு இருக்க முயலுகிறான். சுத்த பாவத்தை மேற்கொள்கிறான். மனம், மொழி, மெய் ஆகிய மூன்று வழிகளிலும் தவத்தை மேற்கொண்டு, தன் செயல்களைக் கட்டுப்

படுத்திக் கொள்கிறான். அவனால் எவ்விதத் தீங்கையும் நினைக்கவோ அல்லது செய்யவோ முடியாது.

எப்பொழுதும் தனக்குச் சாதகமான சூழ்நிலைகளை உண்டாக்கிக் கொள்ளவே முயலுகிறான். இன்பத்தையே மற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் ஒருவன் தனக்கும் இன்பத்தைக் கொடுக்கும் சூழ்நிலைகளையே எப்பொழுதும் பெறுவான்: மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் விளைவிப்பவன் துன்பமும் வருத்தமும் தரும் சூழ்நிலைகளையே பெறுவான் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. எனவே மனிதன் தான் எண்ணும் முறையால் தன்னுடைய பண்பையும், சூழ்நிலைகளையும் உருவாக்கிக் கொள்கிறான்.

தீய பண்பை நல்ல எண்ணங்களால், நற்பண்பாக மாற்றிவிடலாம். அதே மாதிரி நமக்கு எதிரான சூழ்நிலைகளை நம் நற்செயல்களால் சாதகமான சூழ்நிலைகளாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

12. உயர்ந்த எண்ணங்களில் அடங்கியுள்ள விதி.

நீ நினைப்பது போலவே ஆகிறாய். உன் எண்ணங்களைப் போலவே உன் வாழ்க்கையும் இருக்க வேண்டும். எண்ணும் ஆற்றலைப் பெருக்கிக்கொள். நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல செயல்களை உருவாக்கும்.

உலகியல் பொருள்களைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருப்பது துன்பத்தையே கொடுக்கும். அந்த எண்ணங்களால் மேலும் மேலும் பந்தங்களை

ஏற்படும். தூய எண்ணம் மின்சாரத்தை விட சக்தி வாய்ந்தது.

புலன் வழிப்பொருள்களால் கவரப்பட்ட மனம் அடிமைத் தளையில் சிக்குண்டு விடும். அவ்வாறு கவரப் படாத மனம் விடுதலை பெற இயலும். மனம் ஒரு கொள்ளைக்காரனைப் போன்றது. மனமாகிய கொள்ளைக்காரனைக் கொன்று விடு; இன்பத்தை யும், விடுதலையையும் பெறுவாய். உன் மனத்தை வெல்ல உன் சக்தி முழுவதையும் செலவிடு. இது தான் உண்மையான புருஷார்த்தம் அல்லது மனிதத் தன்மை.

மனதைத் தூய்மைப்படுத்தித் திருத்துவதற்கு தன்னலமறுப்பு ஒரு வழியாகும். எண்ணங்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, நிலைப்படுத்து. அறிவை மறைத் துக் கொண்டு இருக்கும் அறியாமையாகிய போர் வைகள், அமைதியான மனம் இருந்தால், தாமே விலகிவிடும்.

உணவிலுள்ள நுண்ணிய பகுதிகள் மனதை உருவாக்குகின்றன. அந்த நுண்ணிய பகுதியே மனமாக மாறுகிறது. உணவு என்பது வாயினால் உண்பது மட்டுமல்ல. புலன்கள் வழியே நாம் சேகரிக்கும் அனைத்தையும் அது குறிக்கிறது.

எங்கும் இறைவனைக் காண கற்றுக்கொள். அதுதான் கண்ணுக்கு உண்மையான உணவு. தூய்மையான உணவே தூய்மையான எண்ணங் களை உண்டாக்கும். மேலான தெய்வீக எண்ணங்

கள் மனதில் இருந்தால், பார்வையும், கேள்வியும், சுவையும், எண்ணமும் நன்ருக இருக்கும்.

பச்சை அல்லது சிவப்பு நிறமுள்ள கண்ணுடி வழியே பார்க்கப்படும் பொருள்கள் அந்த நிறங்களுடன் காணப்படும். மனமாகிய கண்ணுடியின் வழியே பார்க்கப்படும் பொருள்களும், ஆசைகளின் நிறங்களைப் பெறுகின்றன. மனநிலைகள் அனைத்தும் நிலையானவை அல்ல. அவைகளால் துன்பமும் வருத்தமுமே ஏற்படும்.

எண்ணங்களில் சுதந்திரத்தோடு இரு. அறிவை மழுங்கச் செய்து மந்தமாக்கும் விருப்பு வெறுப்புக்களிடமிருந்து உன்னை விடுவித்துக்கொள். அழியாத ஆத்மாவைப் பற்றி நினைத்துக்கொள். இதுதான் எண்ணுவதற்கு நேர்வழி, சரியான வழி. எண்ணங்கள் தூய்மை பெற்றவுடன் ஆன்மா நமக்குக் காட்சி அளிக்கிறது. தேவை ஏதும் இல்லாமலும், வேறு நோக்கமில்லாமலும், வேறு ஆசை அல்லது விருப்பம் இல்லாமலும், வேறெந்தவிதமான கட்டாயமோ, நம்பிக்கையோ இல்லாமலும் தெளிவாக இருக்கும் மனத்தில் மேலான ஆத்மா பிரகாசிக்கும். அங்கு பேரானந்தத்தின் அனுபவம் இருக்கும். ஞானிகளைப்போல வாழ்வாயாக. எண்ணங்கள், மனம், உன் தாழ்ந்தநிலை இவைகளை வெல்வதற்குரிய ஓரேவழி இதுதான். உன் மனத்தை வெல்லாத வரையில், உண்மையானதும் நிரந்தரமானதுமான வெற்றி உனக்குக் கிட்டாது.

13. எண்ணம் — எய்தவனையே திருப்பித்தாக்கும் ஆயுதம்

உன் எண்ணங்களைப்பற்றி எச்சரிக்கையுடனிரு. நீ உன் மனதிலிருந்து வெளியே அனுப்பும் ஒவ்வொன்றும் உன்னிடமே திரும்பிவரும். நீ எண்ணும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் உன்னையே திருப்பித்தாக்கும் ஒரு ஆயுதம்.

நீ மற்றவனை வெறுத்தால், நீ மற்றவர்களால் வெறுக்கப்படுவாய். நீ மற்றவர்களிடம் அன்பு காட்டினால், அவர்கள் உன்னிடம் அன்பு செலுத்துவார்கள்.

தீய எண்ணம் மிகவும் மோசமானது. அது எண்ணுபவனின் மனதிற்கே தீங்கு விளைவிக்கிறது. இரண்டாவதாக அதன் இலக்காக உள்ளவனுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது. மூன்ருவதாக மனமாகிய சூழ்நிலையை நஞ்சாக்கி, மக்கள் அனைவருக்குமே கெடுதல் செய்கிறது.

ஒவ்வொரு தீய எண்ணமும் அதை எண்ணியவனுக்கு எதிராகவே வீசப்பட்ட வாள் எனலாம். நீ ஒருவனுக்கு எதிராகத் தீய எண்ணங்களை மனதில் வைத்திருந்தால், அவனைக் கொலை செய்தவனுகவே ஆகிருய். அந்த எண்ணங்கள் உன்னையே திருப்பித் தாக்குவதால், தற்கொலை செய்து கொள்பவனும் ஆகிருய்.

தீய எண்ணம் வாழும் மனம், காந்தத்தைப் போல் தன்னையொத்த எண்ணங்களைத் தன்னிடம்

ஏற்பதால் முதலில் தோன்றிய தீங்கு அதிகமாகிறது.

மனமாகிய விண்வெளியில் அனுப்பப்பட்ட தீய எண்ணங்கள் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனங்களில் நஞ்சைக் கக்குகின்றது. இடைவிடாது தீய எண்ணத்தையே மனதில் வைத்திருப்பதால், அதை உதறித் தள்ளும் சக்தியை இழந்து, எண்ணுபவனைத் தீய செயலில் ஈடுபடும்படித் தூண்டுகிறது.

14. எண்ணங்களும் கடல் அலைகளும்

எண்ணங்கள் கடல் அலைகளைப் போல் எண்ணிக்கை அற்றவை. அவைகளை வெல்லும் உன் முதல் முயற்சியில் நீ நம்பிக்கை இழந்து விடலாம்.

சில எண்ணங்கள் உடனே அடங்கிவிடும். வேறுசில எண்ணங்கள் பொங்கி எழும். அடங்கிய எண்ணங்கள் கூட சில சமயங்களில் மீண்டும் தலை காட்டலாம். பயிற்சியில் எப்பொழுதும் தளர்வடையாதே. உனக்கு நிச்சயம் உள்ளத்தில் வலிமை உண்டாகும். முடிவில் நீ வெற்றி பெறுவது உறுதி. நீ இப்பொழுது அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் இடையூறுகளை பண்டைக் காலத்தில் இருந்த முனிவர்களும் கூட எதிர்த்துப் போராட வேண்டி இருந்தது.

மனமாறுதல்களை எதிர்த்து அழிப்பது கடினமானது; அதை முடிக்க நீண்ட காலமாகும். எல்லா

எண்ணங்களையும் ஓரிரண்டு நாட்களில் அழித்துவிட முடியாது. இடையூறுகளையும் தடைகளையும் சந்திக்க நேர்ந்தால், அவைகளை அழிக்கும் முயற்சியைக் கைவிடக்கூடாது.

உன் தேவைகளையும் ஆசைகளையும் குறைத்துக் கொள்வதே உன் முதல் முயற்சியாக இருக்க வேண்டும். உன் ஆசைகளையும் தேவைகளையும் குறைத்துக் கொள். அந்த எண்ணங்களும் தாமே குறைந்து விடும். படிப்படியாக எல்லா எண்ணங்களும் அழிந்துவிடும்.

15. புனிதமான எண்ணங்களின் நிறமும் சக்தியும்

"நம்மிடம் இருக்கும் எல்லாம் நம் எண்ணங்களால் ஆனவை", என்று புத்த பகவான் கூறுகிறார். நம் எண்ணங்களால்தான் நமக்குப் பிறவிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் நாம் நம் எண்ணங்களைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நாம் ஒரு ஞானியின் அருகில் சென்று அமர்ந்தால், ஒப்பற்ற அமைதியை உணர்கிறோம். ஆனால் ஒரு தன்னலம் கருதும் தீயவன் அருகே இருக்கும் போதும் அமைதியற்ற நிலையை அடைகிறோம். ஏனென்றால் ஞானியின் ஞான வொளியிலிருந்து அமைதியும் அடக்கமும நிறைந்த அலைவுகள் தோன்றுகின்றன. தீயவனிடத்திலிருந்து தீய, தன்னலமுள்ள அலைவுகள் புறப்படுகின்றன.

இரண்டாவதாக எண்ணத்தின் விளைவாக ஒரு குறிப்பிட்ட உருவம் ஏற்படுகிறது. எண்ணத்தின்

இயல்பும் தகுதியும், அந்த எண்ண உருவத்தின் நிறத்தையும் தெளிவையும் தீர்மானிக்கின்றன. எண்ண உருவம் உயிரோட்டமுள்ளது. அது எண்ணுபவரின் நோக்கத்தை நிறைவேற்றும் தீவிரத்தன்மை உடையது. நீலநிறமுள்ள எண்ண உருவங்கள் பக்தியைக் குறிக்கும்.

தன்னலத்துறவின் எண்ண உருவம் அழகான வெளிர் நீல நிறமும், அதைச் சுற்றிலும் சுடர்விடக் கூடியதாகவும் அமைந்திருக்கும். தன்னலம், கர்வம், கோபம் ஆகியவற்றின் நிறங்கள் முறையே பழுப்பு, ஆரஞ்சு, சிவப்பு ஆகும்.

இந்த எண்ண உருவங்கள் நம்மை எப்பொழுதும் சூழ்ந்து கொண்டு, நம் மனதை தீவிரமாகத் தாக்கிக் கொண்டே இருக்கின்றன. நம் எண்ணங்களில் நான்கில் ஒரு பங்குகூட நம்முடையவை அல்ல. அவைகள் விண்வெளியிலிருந்து நம்மிடம் வந்தவை. அவை பெரும்பாலும் தீயவை. நாம் எப்பொழுதும் இறைவனுடைய திருநாமத்தை மனதால் சொல்லிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவைகளின் தீய இயல்புகளிலிருந்து அது நம்மை எப்போதும் காக்கும்.

16. உள்ளொளியும் வளர்ச்சி அடைந்த மனதின் இயக்கமும்

மிகவும் வளர்ச்சியடைந்த எண்ண ஆற்றலையுடைய மனதைச் சுற்றிலும் ஒரு சக்தி வாய்ந்த உள்ளொளி பரவியிருப்பதை நாம் உணரலாம்.

குறைந்த வளர்ச்சியடைந்த மனதின்மேல், நன்கு வளர்ச்சியடைந்த மனம் செலுத்தும் ஆதிக்கத்தை நாம் நன்கு உணர்ந்துள்ளோம். அதை நன்கு கவனிக்கவேண்டும். நம் குரு நல்ல மன வளர்ச்சி பெற்றவராதலின், அவருக்கு முன்னே அமர்ந்திருக்கும்போது நமக்கு எவ்வாறிருக்கும் என்பதைச் சொற்களால் விவரிக்க முடியாது.

அவருக்கு முன்னால் நாம் உட்கார்ந்திருக்கும் போது, அவர் ஒரு சொல் பேசாவிட்டாலும், நமக்கு ஒரு மயிர்க்கூச்சலெடுக்கும் விந்தையான உணர்வு ஏற்படுகிறது. நம் மனதில் புதிய உணர்வுகள் புகுந்து தாக்குவதையும் நன்கு உணர முடிகிறது.

மனதில் உள்ளொளி அல்லது ஞானவொளி ஏற்படுகின்றது. அதை வடமொழியில் 'தேஜஸ்' என்று கூறுவார்கள். மனதின் விந்தையான இயல்பிலிருந்து தோன்றும் சுடரொளியே அது. தங்கள் மனதின் முழு வளர்ச்சியை நாடியவர்களிடம், அது மிகவும் பிரகாசமுடன் இருப்பதைக் காண்கிறோம். அது அதிக தூரம் பயணம் செய்து, அதன் எல்லைக்குள் வருபவர்களுக்கு நற்பயனை அளிக்கக்கூடிய ஆற்றல் படைத்தது. ஆனால் மனவொளி பிராணவொளி அல்லது மனோதத்துவ ஒளி ஆகியவற்றை விட ஆன்மீக ஒளி அதிக சக்தி வாய்ந்தது.

17. எண்ணங்கள், மன நிலைகள் ஆகியவற்றின் இயக்கம்

இருளடைந்த மன நிலையில் உள்ளவர்கள், மற்றவர்களிடமிருந்தும், 'விண் வெளியில் இருந்தும்

இருளடைந்த, துயரம் தோய்ந்தவைகளையும், எண்ணங்களையும் தான் கவரக்கூடும்.

நம்பிக்கை, உறுதி, மகிழ்ச்சி நிரம்பியவர்கள் அவைகளையொத்த எண்ணங்களை மற்றவர்களிடமிருந்து பெறுவார்கள். தங்கள் முயற்சிகளில் எப்பொழுதும் வெற்றியே பெறுவார்கள்.

எதிர்மறைக் குணங்களான தளர்ச்சி, கோபம், வெறுப்பு ஆகியவைகளைப் படைத்தவர்கள், மற்றவர்களுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பார்கள். மற்றவர்களைக் கெடுத்து தங்கள் அழிவு விருத்திகளை மற்றவர்களிடமும் உண்டாக்குவார்கள். அவர்கள் குற்றவாளிகள். எண்ணங்களின் உலகில் அவர்கள் மிகப் பெரிய தீங்கைச் செய்கிறார்கள்.

இன்பமும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த மன நிலைகளை உடையவர்கள் சமுதாயத்திற்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதங்கள். அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை உண்டாக்குகிறார்கள்.

ஒரு அழகான பெண்ணின் முகத்தில் மிகவும் மோசமான புண் இருந்தால், மற்றவர்களிடையே கலந்து பழகுவதற்கு விரும்பாமல், முகத்தை மூடிக் கொண்டிருப்பாள். அம்மாதிரியே சோர்வு, வெறுப்பு அல்லது பொறாமை உணர்வுகளோடு உள்ள மன நிலை ஏற்படும் போது, நீ வெளியில் வந்து மற்றவர்கள் நடுவில் கலந்து பழகக் கூடாது. ஏனெனில் நீ இந்த மன நிலையோடு இருந்தால் மற்றவர்களையும் கெடுத்து விடுவாய். சமுதாயத்திற்கே ஒரு கேடாக விளங்குவாய்.

18. பிரபஞ்சச் சூழ் நிலையில் எண்ணங்களின் இயக்கம்

எண்ணம் மூளையிலிருந்து வெளிப்பட்டு, வெளியில் சுற்றித் திரிகிறது. ஒரு எண்ணம், நல்லதாகவோ அல்லது கெட்டதாகவோ இருந்தாலும், மனதை விட்டு வெளியே புறப்படும்போது, மனஸ் அல்லது மனவெளியில் அலைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. அந்த அலைவுகள் எல்லா திசைகளிலும் வெகு தூரம் வரை பரவுகின்றன.

அவை மற்றவர்களின் மூளைகளுக்குள் நுழைகின்றன இமயமலைக் குகையில் வாழும் ஞானி ஒருவர் ஆற்றல் மிகுந்த ஒரு எண்ணத்தை அமெரிக்க நாட்டில் ஒரு மூலைக்கு அனுப்புகிறார். குகையிலுள்ள ஒருவர் தம்மைத் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்ளும் போது, உலகையும் தூய்மைப் படுத்துகிறார். அவர் உலக முழுவதுக்கும் உதவி செய்கிறார். அவருடைய தூய எண்ணங்கள் வெளிப்படுவதையும், தேவையானவர்களிடம் அவைகள் பரவுவதையும் எவராலும் தடுக்க முடியாது.

பூமியின் மேற்பரப்பிலுள்ள நீரின் ஒவ்வொரு துளியையும் ஆவியாக மாற்றி, அந்த ஆவி மேலே சென்று மேகங்களாக மாறுவதைப்போல், ஒரு மூலையிலுள்ள நீ வெளியிடும் எண்ணங்கள் அனைத்தும், விண்வெளியில் பரவி, உன்னைப்போல் மற்றவர்கள் வெளியிடும் சிறிய எண்ணங்களோடு சேர்ந்து, முடிவில் இந்த எண்ணங்களெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து, விரும்பத்தகாத சக்திகளை மிகவும் ஆற்றலுடன் அடக்கிக் கட்டுப்படுத்தி விடுகின்றன.

அத்தியாயம்-3

1. எண்ண அலைவுகளால் தொண்டு செய்.

உண்மையான துறவி தம்முடைய எண்ண அலைவுகளின் உதவியால் எதையும் செய்து முடிக்கலாம். ஒரு துறவி ஒரு சங்கத்தின் தலைவராகவோ, சமுதாய அல்லது அரசியல் இயக்கத்தின் தலைவராகவோ ஆக வேண்டியதில்லை. அது முட்டாள் தனமானதும் அற்பமானதுமான ஒரு எண்ணமாகும்.

இந்தியர்கள் இப்போது மேலை நாட்டு மதப் பிரசாரகர்களின் மனப்பாங்கில், நம் நாட்டு சன்னியாசிகளும் சமூக, அரசியல் நடவடிக்கைகளில் கலந்துகொள்ள முன்வர வேண்டுமென்று கூறுகிறார்கள். அது வருந்தத்தக்க தவறாகும்.

சன்னியாசி ஒருவர் உலகுக்கு உதவுவதற்காக மேடையேறி பிரசங்கம் செய்து மக்களின் மனதை மாற்ற வேண்டியது தேவை இல்லை.

சில துறவிகள் தாங்களே எடுத்துக் காட்டுகளாக விளங்கிப் பிரசாரம் செய்கிறார்கள். அவர்கள் வாழ்க்கையே பிரசங்கமாக விளங்குகிறது. அவர்கள் பார்வையே மக்களை மேன்மையுறச் செய்கிறது.

இறைவனை அறிவதற்கு சன்னியாசியே நடமாடும் நேரடியான எடுத்துக் காட்டாக விளங்குகிறார். அவர்களைப் பார்ப்பதாலேயே பலர் தூண்டப்படுகிறார்கள்.

ஞானிகளிடமிருந்து எண்ண அலைவுகள் வெளிப்படுவதைத்தடுக்க யாராலும் முடியாது. அவர்களுடைய தூய வலிமை பொருந்திய எண்ண அலைவுகள் மிக தூரம் பயணம் செய்து, உலகைத் தூய்மைப்படுத்தி, பல்லாயிரக் கணக்கான மக்களின் மனத்திற்குள் நுழைந்து விடுகின்றன. இதில் ஒரு சிறிதும் ஐயமே இல்லை.

2. மருத்துவர்கள் ஆலோசனை அல்லது தூண்டுதல் மூலம் நோயைத் தணிக்கலாம்

ஆலோசனை அல்லது தூண்டுதல் மூலம் நோயைக் குணப்படுத்தும் கலையை மருத்துவர்கள் நன்கு அறிந்திருக்கவேண்டும் அக்கரையுள்ள உண்மையான மருத்துவர்களை இக்காலத்தில் காண்பது அரிது. ஆலோசனை அல்லது தூண்டுதல் முறையை அறியாத மருத்துவர்களால் நன்மையைவிடத் தீமைதான் அதிகம் செய்ய முடியும். அவர்கள் சில நேரங்களில் நோயாளிகளைப் பயமுறுத்திக் கொன்று விடுகிறார்கள்.

சாதாரணமான இருமலால் வருந்தும் ஒருவரிடம், "உனக்குக் காசநோய் வந்துள்ளது. நீ சுவிட்சர்லாந்துக்காவது, வியன்னாவுக்காவது போக வேண்டும். காசநோய்க்கான ஊசிகளைத்தொடர்ந்து போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்" என்று மருத்துவர் கூறுகிறார். அந்த ஏழை நோயாளி பயந்துவிடுகிறான். அவனுக்குக் காச நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் ஒன்றுமே இல்லை. அது சாதாரண நோய்

தான். குளிர்காற்றில் இருந்ததால் நெஞ்சில் சளி பிடித்துக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் மருத்துவர் தவறாகச் சொன்னதைக் கேட்டு பயந்து, கவலையால் அவன் மார்பில் கோளாறு உண்டாகத் தொடங்கு கிறது.

உண்மையில் மருத்துவர் அவனிடம், "இது ஒன்றுமில்லை, சாதாரண இருமல்தான். நாளைக் குக் குணமாகிவிடும். பேதி மருந்தைக் குடி. சிறிது நீலகிரித் தைலத்தைத் தேய்த்துக்கொள். உண வைக் குறைத்துக்கொள். இன்று பட்டினி இருப் பது நல்லது" என்று கூறி இருக்க வேண்டும். அம்மாதிரியான மருத்துவரைக் கடவுளுக்குச் சமமா கச் சொல்லலாம். அவரைப் போற்றவேண்டும்.

ஆனால் அந்த மருத்துவர், "நான் அம்மாதிரி சொன்னால், என் தொழில் கெட்டுவிடும். என் வாழ்க்கையை நடத்துவது சிரமமாயிருக்கும்" என்று சொல்லலாம். அது தவறு. உண்மை எப்பொழுதும் வெல்லும். பரிவோடும் இரக்கத் தோடும் இருந்தால் மக்கள் அவரை எப்பொழுதும் நாடி வருவார்கள். அவருக்குத் தொழில் சிறப்பாக நடைபெறும்.

தக்க ஆலோசனை கூறித் தூண்டுதல் மூலம் குணப்படுத்தும் முறை உண்டு. அது மருந்தில்லா மருத்துவம். ஆலோசனை மருத்துவம். நல்ல சிறந்த யோசனைகளைக்கூறி, எந்த நோயையும் தீர்க்கலாம். இந்தக் கலையைக் கற்று, பயிலவேண்டும். ஹோமி யோபதி, அலோபதி, ஆயுர்வேத, யுனானி மருத்து

வர்கள் கூட இம்முறையை அறிந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் மருத்துவ முறைகளோடு இதை யும் இணைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்த இணைப் பினால் அவர்களுடைய மருத்துவத் தொழில் மிகவும் சிறப்பாக நடைபெறும்.

3. யோகிகள் எண்ண மாறுதல் மூலம் பிரசாரம் செய்கிறார்கள்.

தங்கள் ஆன்மீக எண்ண மாறுதல்களாலும், உள்ளொளியாலும், நம் கண்களுக்குப் புலப்படாத உண்மையான யோகிகள் மேடையேறிப் பிரசங்கம் செய்யும் யோகிகளைவிட அதிகமாக உலகுக்கு உதவி செய்கிறார்கள். பீடங்களிலும், மேடைகளி லும் அமர்ந்து உபதேசம் செய்யும் மனிதர்கள் ஆன் மீக உலகில் இரண்டாம் தரமானவர்களே. அவர்க ளுக்கு ஞானமே இல்லை. அவர்கள் தங்களுக் குள்ளே மறைந்து கிடக்கும் அசாதாரணமான பண்புகளையும், ஆற்றல்களையும் பயன் படுத்து வதில்லை.

திறமை மிக்கவர்களும் மகாத்மாக்களும் தங்கள் கருத்துக்களை உலகத்தின் பல பகுதிகளிலுமுள்ள தகுதி படைத்த சாதகர்களுக்கு மனத்தொடர்பு (மனத்தந்தி) மூலம் தெரிவிக்கிறார்கள். நமக்கு அசாதாரணமாகத் தோன்றும் செய்தித் தொடர்புக் கரண சாதனங்கள் அவர்களுக்கு மிகவும் எளியவை களாக இருக்கின்றன.

4. எண்ணங்கள் மூலம் மற்றவர்களோடு தொடர்புகொள்.

வெளிப்படையாகக் கேட்கும்படிப் பேசாமலே, எவரையும் வசப்படுத்தலாம். உறுதியான உள்ளத்தால் இயக்கப்பட்டு ஒருமுகப் படுத்தப்பட்ட எண்ணங்கள் தாம் அதற்குத் தேவை. இதுவே மனத்தொடர்பு (மனத்தந்தி) எனப்படும்.

மனத் தொடர்பைப் பயில்வதற்கான பயிற்சி ஒன்று கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. வெகு தூரத்தில் அயல் நாட்டில் வசிக்கும் உன் நண்பர் அல்லது உறவினர் ஒருவரைப்பற்றி எண்ணிக்கொள். அவருடைய முகத்தைப்பற்றிய தெளிவான உருவத்தை உன் மனதுக்குள் உண்டாக்கிக்கொள். அவர் நிழற்படம் ஒன்று இருந்தால் அதனோடு வெளிப்படையாகப் பேசு. படுக்கைக்குச் செல்லும்போது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி அந்தப் படத்தைப்பற்றியே சிந்தனை செய். மறுநாளே அந்த நண்பர் உனக்குக் கடிதம் எழுதுவார். ஒரு சிறிதும் ஐயப்படாமல் நீயே இதைச் செய்து பார். இதன் விளைவு உனக்கு வியப்பளிக்கும்.

இந்த மனத் தொடர்புக் கலையில் உனக்கு வெற்றியும் உறுதியான நம்பிக்கையும் ஏற்படும். சில நேரங்களில் நீ எழுதிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, அல்லது செய்தித்தாள் படித்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுதோ, உனக்கு மிகவும் வேண்டியவரிடமிருந்து திடீரென்று செய்தி வருகிறது. நீ அவரைப்பற்றி திடீரென்று எண்ணுகிறாய். அதனால் அவர் செய்தி அனுப்பியிருக்கிறார்.

எண்ண அலைவுகள் ஒளி அல்லது மின் சக்தியை விட வேகமாகச் செல்கின்றன. அச்சமயங்களில் உன் மனம் அந்தச் செய்திகளைப் பெற்று அவைகளை மனத்தின் உணர்வு மையத்துக்கு அனுப்புகிறது.

5. எண்ண ஆற்றலின் பல்வேறு பயன்கள்

எண்ண ஆற்றலைப் பற்றிய கலை சுவையானது; மிகவும் நுண்ணியது. பௌதிக உலகத்தைவிட எண்ண உலகமே உண்மையானது.

எண்ணத்திற்கு ஆற்றல் அதிகம். உன்னுடைய ஒவ்வொரு எண்ணமும் உனக்கு எல்லா வகைகளிலும் உண்மையாகவே உதவும். உடல் நலம், மனநலம், வாழ்க்கையில் வெற்றி, உன் கூட்டுறவால் மற்றவர்களுக்கேற்படும் வெற்றி — ஆகிய அனைத்தும் உன் எண்ணங்களின் இயல்பு, தரம் ஆகியவைகளைப் பொறுத்தே அமையும். எண்ணக்கலையை உணர்ந்து, எண்ண ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்வாயாக.

6. எண்ணத்தின் ஆற்றல்கள் — அவற்றின் பயன்

எண்ண அலைவுகள் எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன என்பதை நன்கு உணர்ந்திருந்தாலும், எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முறையை அறிந்திருந்தாலும், தூரத்திலிருக்கும் ஒருவருக்கு உன்னுடைய நலம் தரும் எண்ணங்களை எண்ண அலை

களாக உருவாக்கி அனுப்பும் வழியைத் தெரிந்திருந் தாலும், நீ இந்த எண்ண ஆற்றலைப் பன்மடங்கு பயன் தரும் வகையில் செயல்படுத்தலாம். எண் ணம் விந்தைகளை விளைவிக்கும்.

தவமுன எண்ணம் அடிமைத் தனத்தை ஏற் படுத்தும். சரியான எண்ணம் விடுதலை அளிக்கும். எனவே சரியான முறையில் எண்ணி, விடுதலை யைப் பெறுவாயாக: மனதின் ஆற்றல்களைத் தெரிந்து உணர்வதால், உனக்குள்ளே மறைந் துள்ள ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்து. படிப்படியாக மனதை ஒருமுகப் படுத்து. அதனுல் தூரத்தி லுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கலாம், தூரத்தி லுள்ள ஒலிகளைக் கேட்கலாம்; இவ்வுலகில் உள்ள வர்களேயன்றி, மற்ற உலகங்களிலுள்ள மக்களுக் கும் செய்திகளை அனுப்பலாம்; ஆயிரக்கணக்கான மைல்களுக்கப்பாலுள்ள நோயாளிகளைக் குணப் படுத்தலாம்; வெகுதூரங்களிலுள்ள இடங்களுக்கும் மிக விரைவில் செல்லலாம்.

மனதின் ஆற்றல்களை நம்பு. அக்கறை, கவ னம், மனஉறுதி, நம்பிக்கை, ஒருமுகப்படுத்துதல் ஆகியவை தேவையான பலனைத் தரும். இறை வனுடைய மாயையினுல் ஆத்மாவிடமிருந்து மனம் தோன்றியுள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்.

7. எண்ணங்களால் பல காரியங்களைச் செய்து முடிக்கலாம்

நீ இருக்குமிடத்திலிருந்தே, ஆறுதலளிக்கும் எண்ணங்களை அனுப்பி, துன்பப்படும் நண்ப

னுக்கு உதவலாம். உண்மையை நாடும் நண்பனுக்கு உண்மையைப் பற்றிய தெளிவான, உறுதியான எண்ணங்களின் மூலம் உதவலாம்.

மனவெளியில் எண்ணங்களை அனுப்பி அவைகளை உணரக்கூடிய மக்களை அணுகி அவர்களைத் தூய்மைப்படுத்தி உணர்வூட்டலாம்.

அன்பும் உதவும் மனப்பான்மையோடும் கூடிய ஓர் எண்ணத்தை நீ வெளியே அனுப்பினால், அது மூளையை விட்டு வெளிப்பட்டு நேராகக் குறிப்பிட்ட மனிதனை அடைந்து அவனிடமும் அதே மாதிரி அன்பு நிறைந்த எண்ணத்தை உண்டாக்கிவிட்டு, மீண்டும் உன்னிடம் இரு மடங்கு ஆற்றலுடன் திரும்பி வருகிறது.

வெறுப்பு நிறைந்த எண்ணத்தை மற்றவரிடம் அனுப்பினால், அது அவனைத் துன்புறுத்திவிட்டுத் திரும்பி உன்னிடம் இருமடங்கு ஆற்றலுடன் வந்து உனக்கும் துன்பம் தருகிறது.

எனவே எண்ணங்களைப்பற்றிய விதிகளை நன்குணர்ந்து, பரிவு, அன்பு, இரக்கம் நிறைந்த எண்ணங்களையே உன் மனத்தில் தோற்றுவித்து எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பாயாக.

மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்காக ஒரு பயனுள்ள எண்ணத்தை வெளியே அனுப்பும் போது, அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட ஆக்கரீதியான நோக்கம்

இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அது நீ விரும்பும் பயனை அளிக்கும். அது குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்து முடிக்கும்.

8. தூண்டும் எண்ணங்களின் ஆற்றல்

தூண்டுதல்களைப் பற்றியும், அவைகள் மனதில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளைப் பற்றியும் தெளிவாக உணர்ந்து கொள். தூண்டுதல்களைப் பயன்படுத்துவதில் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். எவருக்காவது தீய பயன்களை விளைவிக்கக் கூடிய தவருன தூண்டுதல்களைக் கொடுக்காதே. அவ்வாறு செய்வதால் அவனுக்குப் பெரிய தீங்கை விளைவிப்பாய். பேசுவதற்கு முன் நன்கு சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

எண்ணங்களைத் தூண்டுவதைப் பற்றியும் தமக்குத்தாமே சிந்தித்துத் தூண்டுதல் பெறுவதைப் பற்றியும் கூறும் கலையை ஆசிரியர்களும் கல்லூரிப் பேராசிரியர்களும் நன்கு கற்றிருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மாணவர்களுக்கு நன்கு கற்பித்து அவர்களை உயர்த்த முடியும்.

தென்னிந்தியாவில் நம் பகுதியில், வீட்டிலுள்ள சிறு குழந்தைகள் அழுதால் பெரியவர்கள் "அழாதே! அதோ இரண்டு கண் மனிதன் வருகிருன். நீ பேசாமலிருக்காவிட்டால் உன்னை அவனிடம் பிடித்துக் கொடுத்து விடுவேன்" என்றும், "அதோ! பூச்சாண்டி வருகிருன்," என்றும் பயமுறுத்துகிருர்கள். இந்த மாதிரி சொல்வது மிகவும்

திங்கு பயக்கும். குழந்தைகள் கோழைகளாகி விடு வார்கள்.

குழந்தைகளின் மனம் மிகவும் மிருதுவானது. வளைந்து கொடுக்கக்கூடியது, எளிதில் மாறக் கூடியது. அதில் ஸம்ஸ்காரங்கள் அழிக்க முடியாதபடி நிரந்தரமாகப் பதிந்து விடும். அதனால் அவர்கள் வளர்ச்சி அடைந்தவுடன் ஸம்ஸ்காரங்களை மாற்று வதோ அழிப்பதோ முடியாத காரியம். அதனால் முழுவளர்ச்சி பெற்ற மனிதனாக மாறும் போது கோழையாக விளங்குகிறான்.

பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் மனத்தில் தைரியமூட்ட வேண்டும். "இங்கே பார்! இதுதான் சிங்கம். இந்தப் படத்திலுள்ள சிங்கத்தைப் பார். சிங்கத்தைப்போல் முழக்கம் செய். வீரத்தோடிரு. சிவாஜி, அர்ச்சுனன், கிளைவ் ஆகியவர்களின் படங் களைப் பார். அவர்களைப்போலவே வீரர்களாக விளங்கு" என்று அவர்களிடம் கூற வேண்டும்.

மேலை நாடுகளில் ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளுக் குப் போர்களங்களின் படங்களைக் காட்டி "ஜேம்ஸ்! இங்கே பார்! நெப்போலியனின் படத்தைப் பார்! அவனுடைய வீரத்தைப் பார்! அவனைப் போலவே நீயும் ஒரு சேனைத் தலைவனாக விரும்பவில்லையா?" என்று சொல்வார்கள். குழந்தைப் பருவத்தி லிருந்தே அவர்களுடைய மனதில் தைரியத்தைப் புகுத்துவார்கள். அவர்கள் வளர்ச்சியடைந்தவுடன் இந்த ஸம்ஸ்காரங்கள் வெளித் தூண்டுதல்களால் வலிமை பெறுகின்றன.

9. எண்ணங்களில் பரிமாற்றத்தைப் பயில்

மனத் தொடர்பு முறையை முதலில் குறைந்த தூரங்களில் பயிற்சி செய். தொடக்கத்தில், இப் பயிற்சியை இரவு நேரத்தில் பயில்வது நல்லது.

உன் நண்பனிடம் சொல்லி, இரவு பத்து மணிக்கு உன் செய்தியை வாங்கிக்கொள்ள மனதை ஒருமுகப்படுத்திக் கொண்டு இருக்கச் செய். கண்களை மூடிக்கொண்டு ஒரு இருட்டறையில் வஜ்ராசனம் அல்லது பத்மாசனத்தில் இருக்கச் சொல்.

உன் செய்தியைச் சரியாகப் பத்து மணிக்கு அனுப்பு. நீ அனுப்ப வேண்டிய செய்தியில் உன் மனதை செலுத்தி உள்ள உறுதியோடு இரு. இப்பொழுது அந்த எண்ணங்கள் உன் மனதைவிட்டுப் புறப்பட்டு உன் நண்பனின் மனதை அடையும்.

ஆரம்பத்தில் இங்குமங்கும் சில தவறுகள் இருக்கலாம். பயிற்சியில் முன்னேற்றம் ஏற்படும் போதும், அக்கலையில் போதிய திறமை உண்டாகும் போதும் அச் செய்திகளை அனுப்புவதிலும் பெறுவதிலும் சரியாகவே செயல்பட முடியும்.

பிறகு உலகத்தின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கும் செய்திகளை அனுப்ப உன்னால் முடியும். எண்ண அலைகள் அளவிலும் ஆற்றலிலும் வேறுபடுகின்றன. அனுப்புகின்றவரும் பெறுகின்றவரும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும் அதி தீவிரமாகப் பயில வேண்டும். அப்பொழுதுதான் செய்திகளை

அனுப்புவதில் ஆற்றலும், அவைகளைப் பெறுவதில் தெளிவும், பிழையின்மையும் ஏற்படும். இந்த மனத் தொடர்பை ஆரம்பத்தில் ஒரு அறைக்கும் அதற்கடுத்துள்ள அறைக்கும் இடையே பயில்.

இந்தக் கலை மிகவும் மகிழ்ச்சியும் சுவையும் மிகுந்தது. இதைப் பயில்வதில் பொறுமை வேண்டும். இதற்குப் பிரம்மச்சரியம் மிகவும் இன்றியமையாத ஒன்றாகும்.

10. உள்மனத்தோடு தொடர்புள்ள எண்ணங்கள்

இமயத்திலுள்ள கங்கோத்ரியில் தோன்றி கங்கா சாகரை நோக்கி வற்றாத ஜீவ நதியாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் கங்கையைப்போல் மனத்தின் அடித்தளத்தில் அடுக்கடுக்காய் அமைந்துள்ள ஸம்ஸ்காரங்களின் பதிவுகளிலிருந்து எண்ணங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. அங்குதான் வாசனைகள் அல்லது நமக்குள்ளே மறைவாயுள்ள நுண்ணிய ஆசைகள் பதிந்துள்ளன. அங்கிருந்து தோன்றும் எண்ண அலைகள் நம் கனவு நனவு ஆகிய இரண்டு நிலைகளிலும் இடைவிடாது ஓடிப் பொருள்களை அடைகின்றன. ஒரு இரயில் என்ஜின் கூட அதன் சக்கரங்கள் அதிக சூடடையும் போது அதன் தங்குமிடத்திற்கு ஒய்வுக்காக அனுப்பப்படுகிறது. ஆனால் இந்த விந்தையான இயந்திரமோ ஒரு கணநேர இடைவெளிகூட இல்லாமல் எப்பொழுதும் சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

மனத் தொடர்பைப் பயிலுதல், எண்ணங்களை உய்த்துணரும் வசிய சக்தி, மனோவசியம், மனோ தத்துவம் மூலம் குணப்படுத்துதல் ஆகியவை களெல்லாம் "மனம் என்று ஒன்று இருக்கின்றது. மேல் மனம் அடி மனத்தை அடக்கிக் கட்டுப்படுத் தலாம்" என்பதை நிரூபிக்க உதவுகின்றன. வசிய சக்திக்குள்ளான ஒரு மனிதன் தன்னிச்சையில்லா மலே எழுதுவதையும் அவனுடைய அனுபவங்களை யும் பார்க்கும்போது நம் இச்சையில்லாமலே 24 மணி நேரமும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் உள் மனம் ஒன்று இருக்கின்றது என்பது தெளிவாக விளங்குகிறது. ஆன்மீக சாதனையின் மூலம் அந்த உள் மனத்தையும் எண்ணங்களையும் மாற்றி, புதிய நிலையைப் பெற முயல்வாயாக.

11. தீவிரமான தெய்வீக எண்ணங்களின் ஆற்றல்

எண்ணம்தான் வாழ்க்கை. நீ உன்னுடைய எண்ணங்களுக்கேற்றவாறே வாழ்கிறாய். உன் எண்ணம் உன் சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது. உன் எண்ணங்கள் உன் உலகத்தை அமைக்கின்றன.

நல்ல எண்ணங்களைப் படைத்தவனாக இருந் தால் நல்ல உடல் நிலை அமையும். நலமற்ற எண் ணங்களை மனதில் வைத்திருந்தால், தசை நார்களும் நரம்புகளும் நோயுற்று, உடம்பின் உறுப்புகள் நலிந்து விடுவதால், உடல் நலமும், அழகும் எப் பொழுதும் குன்றிவிடும்.

உடல் என்பது மனத்தினால் ஏற்படுவதுதான். எனவே உடல் மனத்திற்குக் கட்டுப்பட்டது என்பதை மறந்து விடாதே.

ஆர்வமுள்ள எண்ணங்கள் உனக்கிருந்தால் உடலும் ஆர்வத்தோடு செயல்படும். அன்பு, அமைதி, திருப்தி, தூய்மை, நிறைவு, தெய்வீகம் ஆகியவைகளைப் பற்றிய எண்ணங்கள் உன்னையும் உன்னைச் சூழ்ந்துள்ளவர்களையும் நிறைவு பெறச் செய்து தெய்வீக மயமாக்கும். எனவே தெய்வீக எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்.

அத்தியாயம் 4

எண்ண ஆற்றலின் வேலைகள்

1. எண்ணங்கள் உடல் நலத்தை வளர்க்கின்றன

உடல் மனத்தோடு தொடர்பு கொண்டுள்ளது அல்லது உடல் என்பது மனத்தின் வெளிப்படையான (கண்ணுக்குப் புலப்படுகின்ற) தோற்றம் என்றே கூறலாம். பல்லிலோ, வயிற்றிலோ, காதிலோ வலி ஏற்பட்டால் உடனே மனமும் துன்பப்படுகிறது. அது சரியாக சிந்திக்க முடியாமல் குழப்பமடைகிறது.

மனத்திற்கு துயரம் ஏற்பட்டால், உடல் சரிவர வேலை செய்யமுடியாது. உடலை வருத்தும் நோய்கள் இரண்டாந்தரமானவை. அவைகளை 'வியாதி' என்கிறோம். மனதை வருத்தும் வாசனைகள் அல்லது ஆசைகள் மனநோய் அல்லது 'ஆதி' எனப்படுகின்றன.

உடல் நலத்தை விட மன நலம் மிகவும் தேவை. மனநலம் இருந்தால் உடல் நலம் தவறுதிருக்கும். மனம் தூய்மையுடனிருந்தால், எண்ணங்கள் தூய்மையாக இருந்தால், இரண்டு வகை நோய்களும் இல்லை. (மனநோய், உடல் நோய்) நலமான உடலில் நலமான மனம் இருக்கும்.

2. எண்ணங்கள் தோற்றப் பொலிவை அளிக்கும்

மேலான எண்ணம் மனதை உயர்த்தி உள்ளத்தை விரிவடையச் செய்கிறது. இழிந்த எண்ணம் மனதைத் தூண்டி நம் உணர்வுகளை இழிந்த நிலைக்கு மாற்றிவிடும்.

தங்கள் எண்ணங்களின் மீதும், சொற்களின் மீதும் கட்டுப்பாடு உடையவர்கள், சாந்தமான ஒளிவீசும், அழகான, புன்சிரிப்போடு கூடிய முகத் தோற்றத்தையும், இனிய குரலையும் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்களுடைய கண்கள் பிரகாசமாக ஒளி வீசிக் கொண்டிருக்கும்.

3. எண்ணங்கள் உடலைப் பாதிக்கின்றன

ஒவ்வொரு எண்ணமும், உணர்ச்சியும், சொல்லும் உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும் ஒரு வலிமை பொருந்திய அலையை ஏற்படுத்தி அங்கு நிரந்தரமான அடையாளத்தை விட்டுச் செல்கிறது.

எதிர்மறையான எண்ணத்தை எழுப்பும் வழி உனக்குத் தெரிந்திருந்தால் அமைதியும் ஆற்றலும் நிறைந்த சீரானதும் இன்பமானதுமான வாழ்க்கையை நடத்தலாம். அன்பு நிறைந்த எண்ணம் ஒன்று வெறுப்போடு கூடிய எண்ணத்தைச் சமநிலைப்படுத்தும். தைரியமான எண்ணம், பயத்தோடு கூடிய எண்ணத்திற்கு உடனே மாற்றாகச் செயல்படும்.

4. எண்ண ஆற்றல் தலைவிதியை மாற்றுகிறது

மனிதன் எண்ணத்தை விதைத்து செயலை அறுவடை செய்கிறான்; செயலை விதைத்து பழக்கத்தை அறுவடை செய்கிறான்; பழக்கத்தை விதைத்துப் பண்பை அறுவடை செய்கிறான்; பண்பை விதைத்துத் தன் தலைவிதியை அறுவடை செய்கிறான்.

மனிதன் தன் எண்ணத்தாலும் செயலாலும் தன் தலைவிதியைத் தீர்மானம் செய்து கொள்கிறான். அவன் தன் தலைவிதியைத் தானே மாற்றிக் கொள்ள முடியும். ஒரு மனிதனுடைய தலைவிதிக்கு அவனே தலைவன். அதைப்பற்றி ஒரு

சிறிதும் ஐயமில்லை. சரியான முறையில் எண்ணுவதாலும் தீவிரமாகச் செயல்படுவதாலும் ஒரு மனிதன் தன் தலைவிதியை அடக்கியாளலாம்.

அறியாத சில மக்கள் தாம் "எல்லாவற்றுக்கும் கர்மாதான் காரணம். எல்லாம் தலைவிதி. நான் இந்த மாதிரி இருக்கவேண்டும் என்று கர்மாவினால் விதிக்கப்பட்டிருந்தால் நான் ஏன் அதை மாற்றக் கஷ்டப்பட வேண்டும். அதுதான் என் தலைவிதி" என்று சொல்வார்கள்.

இது விதியை நம்பும் கொள்கையாகும். இதனால் சோம்பல், தேக்கம், துன்பம் முதலியவை தோன்றும். கர்மாவின் விதிகளைத் தவறான முறையில் புரிந்துகொள்வதால் இவ்வாறு ஏற்படுகிறது. இது ஒரு தவறான வாதமாகும். அறிவுள்ள ஒரு மனிதன் இம்மாதிரி ஒரு வினவை எழுப்பமாட்டான். உன்னுடைய எண்ணங்களாலும் செயல்களாலும் உனக்குள்ளேயே உன் தலை விதியைத் தீர்மானித்துக் கொண்டிருக்கிறாய்.

உனக்கு வேண்டியதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சுய விருப்பம் உனக்குள்ளது. இதற்கு உனக்கு முழு உரிமை உள்ளது. அயோக்கியன் ஒருவன் எப்பொழுதும் அயோக்கியனாகவே இருப்பதில்லை. அவனை ஒரு ஞானியோடு வசிக்கச் செய். வெகு விரைவில் அவன் முற்றிலும் மாறி விடுகிறான். அவன் எண்ணத்திலும் செயலிலும் மாறுபட்டுத் தன் தலைவிதியை மாற்றி அமைத்து விடுகிறான். அவன் தன் பண்பில் ஞானியைப்போல் ஆகி விடுகிறான்.

இரத்னாகர் என்ற கொள்ளைக்காரன் வால்மீகி முனிவராக மாறிவிட்டான். அவ்வாறே ஜகாயும், மதாயும் மாறினார்கள். அவர்கள் முதல்தரமான கொள்ளைக்காரர்களாக இருந்தார்கள். நீ ஒரு யோகியாகவோ, ஞானியாகவோ மாறிவிடலாம். உன் தலைவிதியைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். நீ விரும்பியவாறு உன் கர்மாவை உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். எண்ணத்தின் ஆற்றலைப் பயன் படுத்து. சரியாக எண்ணு; சிறந்த முறையில் எண்ணு. சரியான முறையில் எண்ணுவதாலும், விரும்புவதாலும், செயல்படுவதாலும், நீ ஒரு ஞானியாகவும், இலட்சாதிபதியாகவும் மாறிவிட லாம். நல்ல எண்ணத்தாலும், செயலாலும், நல்ல கர்மாவாலும் இந்திரன் அல்லது பிரம்மா ஆகிய வர்களின் பதவியை அடையலாம். மனிதன் அணுவையல்ல. அவனுக்குச் சொந்தமான சுதந்திர முள்ள உள்ளம் ஒன்று இருக்கிறது.

5. எண்ணங்கள் உடற்கோளாறுகளை உண்டாக்குகின்றன.

எண்ணத்தில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு மாறுதலும் உன் மனத்தளவில் ஒரு அலையை உண்டாக்குகிறது. இது பூதவுடலுக்கு அனுப்பப் படும்பொழுது, உன் மூளையிலுள்ள நரம்புத் தொகுதியில் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது. நரம்பு அணுக்களில் உண்டா கும் இந்த கிளர்ச்சி அவைகளில் அநேக மின்சார, இரசாயன மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகின்றது. எண்ணக் கிளர்ச்சிதான் இந்த மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகின்றது.

அளவுகடந்த ஆசை, வெறுப்பு, நீடித்த கடுமை யான வெறுப்பு, அரிக்கும் கவலை, அடிக்கடி வரும் கோபம் ஆகியவை உண்மையில் உடலிலுள்ள உயிரணுக்களை அழித்து, இதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள், மண்ணீரல், வயிறு ஆகிய உறுப்புக்களில் நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு உயிரணுவின் இயக்கமும் வளர்ச்சியும், பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் உதவும் தூண்டுதலும், மனதில் உண்டாகும் ஒவ்வொரு எண்ணத்திலிருந்தும்தான் கிடைக்கிறது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. ஏனென்றால் நீ எதைப்பற்றி அதிகமாக எண்ணிக்கொண்டே இருக்கின்றாயோ அதன் உருவமாகவே ஆக முயற்சிக்கிறாய்.

மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணத்தின்மேல் கவனம் செலுத்தி, அதிலேயே நிலைத்திருக்கும் போது குறிப்பிட்ட அலைவு தோன்றுகிறது. மீண்டும் மீண்டும் இம்மாதிரி அலைவு தோன்றும்போது, அது பழக்கமாக ஆகி, தன்னிச்சையாகவே செயல்படுகிறது. உடல் மனத்தைப் பின்பற்றி, அதன் மாறுதல்களைத் தானும் ஏற்றுக்கொள்கிறது. உன் எண்ணங்களை ஒருமுகப் படுத்தினால், உன் கண்கள் நிலைத்து நிற்கும்.

6. எண்ண ஆற்றல் சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகிறது.

மனிதன் தன் சூழ்நிலைகளின் விளைவாக அமைகிறான் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் இது

உண்மையல்ல. இதை நாம் நம்ப முடியாது. ஏனெனில் உண்மை இதற்கு நேர்மாறாக உள்ளது. உலகத்தில் தோன்றிய பெரிய மனிதர்கள் பெரும் பாலோர் ஏழ்மையும் துன்பமும் நிறைந்த சூழ்நிலை களில்தான் தோன்றி இருக்கிறார்கள். சேரிகளிலும் தூய்மையற்ற சூழ்நிலைகளிலும் பிறந்தவர்களில் பலர் உலகத்திலேயே மிகவுயர்ந்த நிலையை அடைந் திருக்கிறார்கள். அவர்கள் மிக்க புகழ்பெற்று, அரசியல், இலக்கியம், கவிதை ஆகியவைகளில் சிறந்து விளங்குகிறார்கள். மிகச்சிறந்த அறிவாளி களாகி, உலகுக்கே கலங்கரை விளக்கங்களாகத் திகழ்கின்றார்கள். இதை என்னவென்று சொல் வது?

சென்னை உயர்நீதிமன்றத்தின் முதல் இந்திய நீதிபதியாக விளங்கிய சர். தி. முத்துசாமி அய்யர் மிகுந்த ஏழையான குடும்பத்தில் பிறந்தார். அவர் இரவு நேரங்களில் தெரு விளக்குகளின் ஒளியில் படிக்கவேண்டி இருந்தது. போதுமான உணவு இல்லாமலும், கந்தல்களையே உடுத்தியும், மிகவும் துன்பப்பட்டபோதிலும், மேன்மை அடைந்தார். தம் சூழ்நிலையிலிருந்த சக்திகளைவிட உயர்ந்த நிலைக்குத் தம் உள்ள ஆற்றலாலும், உறுதியான நம்பிக்கையாலும் தம்மை உயர்த்திக் கொண்டார்.

மேலை நாடுகளில், தோல் தைப்பவர்கள், மீன் பிடிப்பவர்கள் ஆகியவர்களுடைய குழந்தைகள் கூட மிகவுயர்ந்த நிலைக்கு உயர்ந்துள்ளார்கள். காலணி களுக்கு மெருகேற்றிக் கொண்டிருந்தவர்களும், சாராயக்கடையில் பீர் விற்றுக் கொண்டிருந்தவர்

களும், உணவுச் சாலைகளில் சமைத்துக் கொண்டிருந்தவர்களும்கூட புகழ்பெற்ற கவிஞர்களாகவும், திறமைமிக்க பத்திரிக்கையாளர்களுமாக உயர்வு பெற்றிருக்கின்றார்கள்.

ஜான்சன் என்ற ஆங்கிலப் பேரறிஞர் மிகவும் துன்பமும் ஏழ்மையும் நிறைந்த சூழ்நிலையில் தோன்றினர். கோல்ட்ஸ்மித் என்ற அறிஞர் ஆண்டொன்றுக்கு 40 பவுன் வருமானமே பெற்றார். ஸர் வால்டர் ஸ்காட் என்பவரும் மிகவும் ஏழை. அவர் குடியிருப்பதற்குக்கூட இடமில்லாமலிருந்தார். ஜேம்ஸ் ராம்ஸே மாக்டனல்டு என்பவரின் வாழ்க்கை குறிப்பிடத்தக்கது. அவர் உயர்ந்த புருஷார்த்தம் உள்ள மனிதர். அவர் ஏழ்மையான நிலையிலிருந்து உயர்ந்த பதவியைப் பெற்றவர் — தொழிலாளியின் நிலையிலிருந்து பிரிட்டனின் முதலமைச்சர் பதவிக்கு உயர்ந்தார். அவர் முதல் முதலில் கடித உறைகளில் விலாசங்களை எழுதும் வேலை செய்து வாரம் ஒன்றுக்கு 10 ஷில்லிங் வீதம் கூலி பெற்றார்.

அவரால் தேநீர் வாங்குவதற்குக்கூட முடியவில்லை. அதற்கு பதிலாகத் தண்ணீர் குடித்தார். மாதக் கணக்கில் மாட்டிறைச்சியோடு கூடிய ரொட்டியை மட்டும் மூன்று பென்னிக்கு வாங்கி உண்டார். மாணவர்களுக்குக் கற்பித்துக் கொண்டே தாமும் படித்து வந்தார். அரசியலிலும் விஞ்ஞானத்திலும் மிகுந்த ஈடுபாடு கொண்டார். அவர் ஒரு பத்திரிக்கையாளரும் ஆவார். சரியான முறையில் செயல்பட்டு நாட்டின் முதலமைச்சரானார்.

அத்துவைத தத்துவத்தை உலகுக்குபதேசித்த சிறந்த அறிவாளியும், ஆன்மீக மேதையுமாகிய ஸ்ரீ சங்கராச்சாரிய சுவாமிகள் ஏழ்மையும், துன்பமும் நிறைந்த சூழ்நிலையில் பிறந்தவர். இம்மாதிரி ஆயிரக்கணக்கான எடுத்துக் காட்டுகள் இருக்கின்றன. இவைகளிலிருந்து, வசதியற்ற சூழ்நிலைகள் எதிர்காலத்தில் மேதைகளாகவும் பேரறிஞர்களாகவும் விளங்குவதைத் தடுக்கமுடியாது என்று அறிகிறோம். அக்கறையுடன் கூடிய உழைப்பாலும், பொறுமை, விடாமுயற்சி, உண்மை, நேர்மை, காரியத்தில் அக்கரை, உறுதியான உள்ளம், ஆகியவைகளின் உதவியாலும், சூழ்நிலைகளை ஒருவர் வெல்லலாம் என்று தெளிவாக உணர்கிறோம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் ஸம்ஸ்காரங்களுடன் பிறக்கிறான். மனம் என்பது ஒன்றும் எழுதப்படாத வெள்ளைத்தாள் போன்றதல்ல. முற்பிறவிகளின் எண்ணங்கள், செயல்கள் ஆகியவற்றின் பதிவுகள் அதில் அடங்கியுள்ளன. ஸம்ஸ்காரங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் மறைந்துள்ள சக்திகள். இந்த நல்ல ஸம்ஸ்காரங்கள் விலைமதிப்பற்ற சொத்துக்களாகும். வசதியற்ற சூழ்நிலைகளிலிருந்தாலும், ஒருவனுக்கு வெளியிலுள்ள, விரும்பத்தகாத, விரோதமான சக்திகளுக்கெதிராக இந்த ஸம்ஸ்காரங்கள் பாதுகாப்பளிக்கின்றன. அவனுடைய வளர்ச்சிக்கும் பரிணாம மாறுதலுக்கும் உதவுகின்றன.

வாய்ப்புகளைத் தவறவிடாதே. வாய்ப்புகள் அனைத்தையும் பயன்படுத்திக்கொள். ஒவ்வொரு

வாய்ப்பும் உன் மேன்மைக்கும் வளர்ச்சிக்காகவுமே ஏற்படுகின்றது. வழியில் அனாதையாகக் கிடக்கும் ஒரு நோயாளியைக் கண்டால், உன் தோளிலோ அல்லது ஒரு வாகனத்திலோ அவனை எடுத்துச் சென்று அருகிலுள்ள மருத்துவசாலையில் சேர்த்து, அவனுக்குத் தேவையான உதவியைச் செய். சூடான காபி, பால் அல்லது தேநீர் கொடு. தெய்வீக பாவனையோடு அவன் கால்களுக்கு மருந்தைத் தடவு.

எங்கும் நிறைந்து, எல்லாம் உணர்ந்து, எல்லாம்வல்ல இறைவனை அவனிடத்தில் காண முயற்சி செய். அவன் பார்வையிலும், பேச்சிலும், மூச்சிலும், நாடித் துடிப்பிலும், அசைவிலும் தெய்வீகத்தைக் காண முயற்சி செய்.

உன் அன்பையும் பரிவுணர்ச்சியையும் வளர்த்துக்கொள்ளவும், உன் உள்ளத்தைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளவும், கிரிணத்தைப் போக்கிக் கொள்ளவும், வெறுப்பு, பொறாமை ஆகியவற்றைக் களைந்தெறியவும்தான் இறைவன் இந்த வாய்ப்பை உனக்கு அளித்திருக்கிறார். சில நேரங்களில், நீ கோழையாக இருக்கும்போது, இறைவன் உனக்கு இம்மாதிரி சூழ்நிலைகளைக் கொடுப்பார். அப்போது நீ தைரியத்தையும், நெஞ்சுரத்தையும், சுறுசுறுப்பையும், உன்னுடைய உயிரைப் பணயம் வைத்துக்கூட காட்டவேண்டும்.

உலகப் புகழ்பெற்ற இந்த மனிதர்கள் தங்களுக்குக் கிடைத்த வாய்ப்புகள் அனைத்தையும் சிறந்த

முறையில் பயன்படுத்திக் கொண்டபடியால் மிகவும் மேன்மையடைந்தனர். இறைவன் மனிதர்களுக்கு வாய்ப்புகளை அளித்து, அவர்களுடைய மனத்தை உருவாக்குகிறார்.

உன்னுடைய பலவீனத்தில்தான் உன் வலிமை இருக்கிறதென்பதை உணர்ந்துகொள். ஏனென்றால் அப்பொழுதுதான் உன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதில் எப்பொழுதும் விழிப்புடன் இருப்பாய். ஏழ்மையினாலும் சில நல்ல பலன்கள் இருக்கின்றன. ஏழ்மையினால் அடக்கம், வலிமை, ஆற்றல், சகிப்புத் தன்மை ஆகிய பண்புகள் தோன்றுகின்றன. ஆடம்பரத்தினால் சோம்பல், கர்வம், பலவீனம், செயலற்ற நிலை ஆகியவைகளும், மற்றும் பல தீய குணங்களும் தோன்றுகின்றன.

எனவே கெட்ட சூழ்நிலைகளைப்பற்றி முணு முணுக்காதே. உன்னுடைய மன உலகத்தையும் சூழ்நிலைகளையும் உண்டாக்கிக் கொள். எதிரிடையான சூழ்நிலைகளில் வளர்ச்சி அல்லது உயர்வுபெற முயற்சி செய்யும் மனிதன்தான் உண்மையில் மிகவும் வலிமையுடையவன். அவனை ஒன்றும் அசைக்க முடியாது. அவன் உறுதியான பொருள்களால் ஆக்கப்பட்டவன். அவன் வலிவான நரம்புக் கட்டுகள் உள்ளவன்.

உண்மையில் மனிதன் சூழ்நிலைகளாலும் வாய்ப்புகளாலும் உருவாக்கப்பட்டவன் அல்ல. எனவே அவன் தன்னுடைய ஆற்றல்கள், பண்புகள், எண்ணங்கள், நல்ல செயல்கள், நல்ல

புருஷார்த்தங்கள் ஆகியவற்றால் அவற்றை அடக்கி மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம். 'தீவிர புருஷார்த்தம்' தலைவிதியையே மாற்றிவிடக் கூடும். ஆகையால்தான் வசிஷ்டரும் பீஷ்மரும் புருஷார்த்தத்தை தலைவிதிக்கு மேலாக வைத்துள்ளார்கள். எனவே அன்புள்ள சகோதரர்களே! முயற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். இயற்கையை வென்று நிலையான சச்சிதானந்த ஆத்மாவில் பேரின்பமடையுங்கள்.

7. எண்ணங்கள் பூதவுடலை உருவாக்குகின்றன.

பல உறுப்புகளோடு கூடிய இந்த உடல், எண்ணத்தைத் தவிர வேறில்லை. உடலைப்பற்றியே சிந்தனையில் ஆழ்ந்துள்ள மனம் உடம்பாகவே மாறி, அதிலேயே சிக்கி, அதனாலேயே பாதிக்கப் படுகிறது.

பூதவுடல் மனதால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு அச்சு. அது தன்னுடைய இன்பத்துக்காகவும், தன் சக்தியை வெளிப்படுத்துவதற்காகவும் உண்டாக்கப் பட்டு, ஐந்து வழிகளாகிய, அறிவுநெறிகளாகிய ஐந்து ஞானேந்திரியங்களின் வழியே பல்வகைப் பட்ட அனுபவங்களைப்பெற உதவுகிறது. இந்த உடல் உண்மையில் நம் எண்ணங்கள், மனநிலை கள், தீர்மானங்கள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவைகளை நம் கண்களின் முன்னே தோன்றச் செய்யும் உருவ மாகும்.

எல்லா உடல்களின் அடித்தளமும் மனம்தான். தண்ணீரில்லாமல் தோட்டம் இருக்கமுடியுமா?

மனம் எல்லா வேலைகளையும் செய்கிறது, உடல்களில் எல்லாம் உயர்ந்ததுவும் அதுவே. இந்த பூதவுடல் அழிந்துவிட்டால், விரைவில் மனம் தனக்கு வேண்டிய புதிய உடலைத் தேடிக் கொள்ளும். மனம் செயலற்று விட்டால் உடல் நம் அறிவைப் பயன்படுத்த முடியாது.

பெரும்பாலான மக்களைப்பொறுத்தவரை எண்ணம் பெரும்பாலும் உடலின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கின்றது. அவர்கள் மனம் சிறிதளவு வளர்ச்சியே பெற்றிருப்பதால், அவர்கள் அன்னமயகோசத்திலேயே அநேகமாக வாழ்கிறார்கள். விஞ்ஞானமய கோசத்தை வளர்த்து, விஞ்ஞானமய கோசத்தின் (புத்தி) மூலம் மனோமய கோசத்தைக் (மனம்) கட்டுப்படுத்து.

'இந்தவுடல்தான் நீ' என்ற தவறான எண்ணம் தான் எல்லாத் துன்பங்களுக்கும் அடிப்படையான காரணம். இம்மாதிரி தவறாக எண்ணுவதால், உன்னை இந்த உடம்போடு இணைத்துக் கொள்ளுகிறாய். இதுதான் அபிமானம் எனப்படும். அதனால் மமதை (என்னுடையது என்ற எண்ணம்) தோன்றுகிறது. நீ உன் மனைவி, மக்கள், வீடு ஆகியவைகளுடன் உன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்கிறாய். இந்த ஐக்கியம் அல்லது பற்றின் காரணமாகத்தான், அடிமைத்தனை, துயரம், துன்பம் எல்லாம் உண்டாகின்றன.

அத்தியாயம் 5.

எண்ண ஆற்றலின் வளர்ச்சி.

1. தூய ஒழுக்கத்தின் மூலம் எண்ண ஆற்றலை வளர்த்தல்.

உண்மை பேசுபவனும், ஒழுக்கத் தூய்மை உடையவனுமாகிய ஒருவனிடம் எப்பொழுதும் ஆற்றல் மிக்க எண்ணங்கள் இருக்கும். நீண்டநாள் பயிற்சியின் மூலம் கோபத்தை அடக்கக் கற்றுள்ள ஒருவனிடம் வியக்கத்தக்க எண்ண ஆற்றல் இருக்கின்றது.

ஆற்றல்மிக்க எண்ணமுடைய யோகி ஒருவர் சொல்லும் சொல், மற்றவர்களின் மனங்களில் வியக்கத்தக்க பயன்களை உண்டாக்கும்.

உண்மை, அக்கரை, உழைப்பு ஆகிய நற்பண்புகள் மன ஆற்றலுக்குச் சிறந்த ஆதாரங்கள். தூய்மை ஞானத்தையும் அழிவற்ற அமர நிலையையும் அளிக்கும். தூய்மை, அகத்தூய்மை (மனத்தூய்மை), புறத்தூய்மை (உடல் தூய்மை) என இருவகைப்படும்.

மனத்தூய்மை இன்றியமையாதது. புறத்தூய்மையும் வேண்டியதுதான். அகத்தூய்மை ஏற்பட்டால், மனமகிழ்ச்சி, ஒருமுகப்பட்ட மனம், இந்திரியங்களின்மேல் வெற்றி, இறையுணர்வுபெறும் தகுதி ஆகியவைகளைப் பெறலாம்.

2. மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதன் மூலம் எண்ண ஆற்றல்.

மனிதனின் எண்ணங்களின் ஆற்றலுக்கு அளவே கிடையாது. மனம் எந்த அளவுக்கு ஒருமுகப் படுகிறதோ அந்த அளவுக்கு அதற்கு ஆற்றல் பெருகுகிறது.

உலகியல் மனம் படைத்தவர்களின் மனத்தின் கதிர்கள் சிதறிக் கிடக்கின்றன. அவர்கள் மன ஆற்றல் பல்வேறு திசைகளில் வீணுக்கப் படுகின்றது.

மனதை ஒருமுகப் படுத்தவேண்டுமானுல் இந்த எண்ணக் கதிர்களை ஒருமுகப் படுத்தும் பயிற்சிகளின் மூலம் ஒன்ருகத் திரட்டி, மனதை இறைவனின் பக்கம் திருப்பவேண்டும்.

நன்கு கவனம் செலுத்தப் பயிற்சி செய். அப்போதுதான் மனதை நன்கு ஒருமுகப் படுத்த முடியும். மனதைத் தெளிவாக வைத்திரு. தெளிவான மனத்தைத்தான் ஒருமுகப் படுத்தமுடியும். எப்போதும் மகிழ்ச்சியோடு இரு. அப்பொழுது தான் மனதை ஒருமுகப் படுத்தமுடியும். ஒருமுகப் படுத்தும் பயிற்சியில் ஒழுங்காக இரு. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் (காலை 4 மணி) குறிப்பிட்ட இடத்தில் அமர்ந்து விடு.

பிரம்மச்சரியம், பிராணுயாமம், தேவைகளையும் நடவடிக்கைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளுதல், விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலை, அமைதி, தனிமை,

புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல், ஜெபம், கோபத்தை அடக்குதல், நாவல், செய்தித்தாள் ஆகியவைகளைப் படிப்பதை நிறுத்திவிடுதல், சினிமாவுக்குப் போகாமலிருத்தல் ஆகியவைகள் மனதை ஒருமுகப் படுத்த உதவும்.

அதிகமாக உடலை வருத்திக் கொள்ளுதல், அதிகமாகப் பேசுதல், அதிகமாக உண்ணுதல், உலகியல் போக்குள்ள மக்களோடு அதிகம் பழகுதல், பாலுறவில் அதிகம் ஈடுபடுதல், ஆகியவைகள் மனதை ஒருமுகப் படுத்துவதற்குத் தடைகளாகும்.

3. சீராக சிந்திப்பதால் எண்ண ஆற்றல் பெருகுதல்.

ஒழுங்கற்ற முறையில் எண்ணுவதைத் தவிர்த்துவிடு. ஒரு பொருளை எடுத்துக்கொண்டு அதன் எல்லா அம்சங்களை நன்றாகச் சிந்தித்துப் பார். ஒரு பொருளைப்பற்றி எண்ணிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது, வேறு எந்த எண்ணமும் மனதில் நுழைய விடாதே. அந்த சமயத்தில் நீ சிந்தித்துக் கொண்டு இருக்கும் பொருளிடத்திலேயே உன் மனதைச் செலுத்து.

உதாரணமாக ஜகத்குரு ஆதிசங்கராச்சாரியாருடைய வாழ்க்கையைப்பற்றியும் அவருடைய போதனைகளைப்பற்றியும் சிந்திப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அவருடைய பிறப்பிடம், இளமை, அவர் பண்புகள், தோற்றம், குண நலன்கள், போதனைகள், அவர் எழுதிய நூல்கள், தத்துவம்,

அவருடைய முக்கியமான உபதேசங்கள் அல்லது சுலோகங்கள் அவ்வப்பொழுது அவர் காட்டிய சித்திகள், அவருடைய திக் விஜயம், அவருடைய நான்கு சீடர்கள், நான்கு மடங்கள், கீதை, உபநிடதம் பிரம்ம சூத்திரங்கள் ஆகியவைகளுக்கு அவர் செய்துள்ள பாஷ்யங்கள் அல்லது விரிவுரைகள் ஆகியவைகளைப்பற்றி எண்ணிப்பார். அவற்றை முறையாக ஒன்றன்பின் ஒன்றாக எண்ணிப்பார். மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்துப்பார். மனதை தொடர்ந்து அவைகளிலேயே செலுத்து. பிறகு வேறு பொருளைப்பற்றி எண்ணத் தொடங்கு.

இம்மாதிரி பயிற்சியில் ஈடுபடுவதால், முறையாக எண்ணுவதில் வளர்ச்சியடையலாம். மனத்தில் தோன்றும் வடிவங்கள் அதிக தீவிரமடையும். அவைகள் சரியாகவும் தெளிவாகவும் அமையும். சாதாரண மனிதர்களிடத்தில் இவைகள் தெளிவில்லாமலும் திரிந்தும் காணப்படும்.

4. உள்ள ஆற்றலும் எண்ண ஆற்றலும்.

நம்மால் மறுக்கப்படும் ஒவ்வொரு புலனின்பநினைவும், நாம் எதிர்த்து ஒடுக்கும் ஒவ்வொரு ஆசையும், நாம் கட்டுப்படுத்தும் ஒவ்வொரு கடும் சொல்லும், நாம் ஆதரிக்கும் ஒவ்வொரு உயர்வான விருப்பமும், நம் உள்ளவுறுதி அல்லது ஆன்மீக ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ள உதவுகிறது. அது நம்மை ஒவ்வொரு கணமும் நம் இலட்சியத்துக்கு அருகில் அழைத்துச் செல்கிறது.

தீவிரமான உணர்வுடன் கீழ்க்கண்டவாறு மனதிற்குள்ளாக திரும்பத் திரும்ப உச்சரி: "என் உள்ளம் ஆற்றல் மிக்கது, தூய்மையானது, வெல்லமுடியாதது. ஓம்! ஓம்! ஓம்! என் உள்ள உறுதியால் நான் எதையும் செய்யமுடியும், ஓம்! ஓம்! ஓம்! வெல்வதற்கரிய உள்ளம் எனக்கு உள்ளது. ஓம்! ஓம்! ஓம்!"

உள்ளவுறுதிதான் வலிமைமிக்க ஆன்மீக சக்தி. அது வேலை செய்யும்போது, நியாயவுணர்வு, நினைவாற்றல், கிரகிக்கும் ஆற்றல், பகுத்தறியும் ஆற்றல், பிரித்தறியும் ஆற்றல், சிந்தனை செய்யும் ஆற்றல், யூகித்தறியும் ஆற்றல் ஆகிய மன ஆற்றல்கள் அனைத்தும் உடனே செயல்படும்.

மன ஆற்றல்கள் அனைத்துக்கும் அரசன் மனவுறுதிதான். தூய்மையாகவும், வெல்லமுடியாததாகவும் இருக்கும்போது, எண்ணமும் உள்ள உறுதியும் விந்தைகளைச் செய்யும். கீழ்த்தரமான காமவுணர்வுகள், இன்பம், ஆசைகள் ஆகியவைகளின்மேல் விருப்பம் ஆகியவைகள் உள்ளத்தைத் தூய்மையற்றதாகவும் பலவீனமாகவும் செய்து விடும். ஆசைகள் குறைவாக இருந்தால், எண்ண ஆற்றல் உள்ளவுறுதி ஆகியவை வலிவுள்ளவைகளாக இருக்கும். பாலுணர்வு, உடலாற்றல், கோபம் ஆகியவை உள்ள உறுதியாக மாற்றப்படும் போது அவைகள் அடங்கிவிடும். உறுதியான உள்ள ஆற்றல் படைத்த மனிதனுக்கு இவ்வுலகில் முடியாத காரியம் எதுவுமில்லை.

நீண்டநாளாகக் காப்பிக் குடிக்கும் பழக்கத்தைக் கைவிட்டால், ஓரளவு சுவையுணர்வைக் கட்டுப் படுத்தியவனாகிறாய்; ஒரு வாசனையை அழித்து விட்டு அதன்மேல் ஏற்படும் வேட்கையையும் நீக்கி விடுகிறாய். காப்பியை தேடிப்பிடிக்கும் முயற்சியும் அதைக் குடிக்கும் பழக்கமும் நீங்கி விடுதலை பெறு கிறாய். உனக்கு அமைதி ஏற்படுகிறது. காப்பி குடிப்பதற்காக உனக்கேற்படும் ஏக்கத்தின் காரண மாக, உனக்குள்ள கிளர்ச்சி நீங்கி, அதனால் வீணான சக்தி உள்ள உறுதியாக மாறுகிறது. ஒரு ஆசையை இம்மாதிரி வென்றுவிடுவதால், நீ உள்ளவுறுதியைப் பெறுகிறாய். இம்மாதிரி பதினைந்து ஆசைகளை வென்றுவிட்டால், உன் உள்ள ஆற்றல் பதினைந்து மடங்கு வலிமைபெறும். இந்த வலிமையால் மீதி யுள்ள ஆசைகளையும் வென்று விடலாம்.

மனங்கலங்காமை, சமநிலை, மகிழ்ச்சி, மன வலிமை, கடினமான வேலைகளைச் செய்து முடித்தல், எடுத்த காரியங்கள் அனைவற்றிலும், வெற்றி, மக்களை வசப்படுத்தும் சக்தி, முகத்தில் ஒளி, சுடர் விடும் கண்கள், நிலைத்த பார்வை, ஆற்றல் மிக்க குரல், கம்பீரமான நடை, பணியாத இயல்பு, அச்ச மின்மை ஆகிய பண்புகள் தாம் ஒருவருடைய உள்ளம் வளர்ச்சி பெற்றுக்கொண்டு இருக்கிறது என்பதற்கான அடையாளங்கள்.

5. தெளிவான சிந்தனைக்கான சிறு குறிப்புகள்.

ஒரு சாதாரண மனிதனின் மனதிலுள்ள கற்பனை வடிவங்கள் முரண்பாடுள்ளவை. ஆழ்ந்த

சிந்தனை என்றால் என்ன என்று அவனுக்குத் தெரியாது. அவன் எண்ணங்களில் ஒரே குழப்பம் ஏற்படுகிறது. சில வேளைகளில் அவன் மனதில் மிகப்பெரிய குழப்பம் உண்டாகிறது.

சிந்தனையாளர்கள், தத்துவஞானிகள், யோகிகள் ஆகியவர்கள் மனங்களில்தான் தெளிவான வடிவங்கள் அமைந்திருக்கும். அவர்கள் ஞானக் கண்ணினால் தெளிவாகப் பார்க்கமுடியும். மனதை ஒருமுகப் படுத்தவும், தியானம் செய்யவும் பயின்றவர்கள், தெளிவான நன்கமைந்த வடிவங்களை மனதில் அமைத்துக்கொள்ள முடியும்.

உன்னுடைய எண்ணங்களில் பெரும்பாலானவைகளுக்கு நிலையான ஆதாரமில்லை. அவைகள் தோன்றியவுடன் மறைந்து விடுகின்றன. எனவே அவ்வடிவங்கள் தெளிவில்லாமலும், உறுதியில்லாமலும், விளக்கமில்லாமலும் அமைந்து விடுகின்றன.

அவைகளை தெளிவான, தொடர்ச்சியான ஆழ்ந்த சிந்தனையின் மூலம் பலப்படுத்த வேண்டும். விசாரணை, பகுத்தறிதல், மனனம் அல்லது ஆழ்ந்த சிந்தனை, தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம், உன் எண்ணங்கள் சீராக அமைந்து சரியான வடிவம் பெற நீ அனுமதிக்க வேண்டும். அதன் பிறகு தத்துவரீதியான எண்ணம் உறுதிபெறும்.

சரியான சிந்தனை, பகுத்தறிதல், ஆன்மீக சோதனை, தியானம் இவற்றின் மூலம் உன் எண்ணங்களைத் தெளிவாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

அப்பொழுதுதான் குழப்பம் இருக்காது. எண்ணங்கள் சீராக அமைந்து உறுதிபெறும்.

தெளிவாக எண்ணு. உன் எண்ணங்களை மீண்டும் மீண்டும் தெளிவாக்கு. தனிமையில் சிந்தி. பெருமளவில் உன் எண்ணங்களைத் தூய்மைப் படுத்து. எண்ணங்களை அடக்கு.

மனதைக் கொதிக்கவிடாதே; ஒரு எண்ண அலை எழுந்து அமைதியாக அடங்கட்டும். அதற்குப்பிறகு அடுத்த அலை தோன்றட்டும். அந்தக் கணத்தில் நீ எண்ணிக்கொண்டிருக்கும் பொருளுக்குத் தொடர்பில்லாத எண்ணங்களை விரட்டிவிடு.

6. ஆழ்ந்த சுய் சிந்தனைக்கான சாதனை.

'சரியாக எண்ணுவது எப்படி?' என்று நம்மில் பலருக்குத் தெரியாது. பெரும்பாலானவர்களைப் பொறுத்தவரை எண்ணுவது மேலெழுந்தவாரியாகவே உள்ளது. ஆழ்ந்து சிந்துப்பது சிலரால்தான் முடியும். இவ்வுலகில் சிந்தனையாளர்கள் எண்ணிக்கை மிகவும் குறைவு.

ஆழ்ந்த சிந்தனைக்குத் தீவிர சாதனை தேவை. மனம் சரியான முறையில் வளர்ச்சி பெற எண்ணற்ற பிறவிகள் தேவைப் படுகிறது. அதன் பிறகுதான் அதனால் ஆழ்ந்தும் சரியாகவும் சிந்திக்க முடியும்.

வேதாந்திகள் சுதந்திரமாகவும், சுயமாகவும் சிந்திக்கிறார்கள். வேதாந்த சாதனை அல்லது மனனத்திற்குக் கூர்மையான அறிவு தேவை.

கடினமான சிந்தனை, இடைவிடாத சிந்தனை, தெளிவான சிந்தனை, பிரச்சினைகளின் அடிப்படையையும், சூழ்நிலைகளையும், எல்லாவித நிலைகளையும் எண்ணிப்பார்ப்பது ஆகியவைகள்தாம் வேதாந்த சாதனையின் சாராம்சமாகும்.

உயர்ந்த எண்ணம் ஒன்று தோன்றும்போது பழைய எண்ணத்தை, அது எவ்வளவு உறுதியானதாகவும் உனக்குள்ளே ஊறிப்போனதாகவும் இருந்தாலும் விட்டுவிட வேண்டும்.

உன்னுடைய சிந்தனையின் விளைவுகளை சந்திக்கத் தைரியமில்லாவிட்டாலும், உன் சிந்தனையின் முடிவுகளை ஜீரணிக்க முடியாவிட்டாலும், உனக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் அவைகள் தேவைப்பட்டாலும் கூட, நீ அவைகளுக்கேற்ற சமாதானங்களைக் கூறும் ஆராய்ச்சியில் இறங்கக் கூடாது. உண்மையான உணர்வோடு ஏற்றுக்கொள்.

7. நீடித்த சிந்தனையும் தியானமும்.

மிகப்பெரிய சக்தியான எண்ணத்திற்கு அளவிட முடியாத ஆற்றல் உண்டு. இதை மிகச் சிறந்த முறையிலும், அதிக பயன்தரக் கூடிய முறையிலும் பயன் படுத்தத் தெரிவது இன்றியமையாததாகும். தியானத்தின் மூலம் இதைச் சிறந்த முறையில் செய்யலாம்.

சார்புள்ள சிந்தனை என்பது மனதைப் பொருளின்மீது செலுத்துகிறது. நீடித்த சிந்தனை அதை நீடித்து செயல்படச் செய்கிறது. சிந்தனை

சிதறிப் போகாமல் இருக்கும் நோக்கமுள்ள வளரும் மனத்திற்கு இந்த இருவிதமான சிந்தனைகளும் உதவி, பேரின்பத்தைக் கொடுக்கின்றன.

நீடித்த சிந்தனை, மனமகிழ்ச்சி, பேரானந்தம் மனதின் அமைதியான நிலை ஆகியவைகள் தோன்றும்போது தியானம் தோன்றும்

8. ஆக்கரீதியான எண்ண ஆற்றலைப் பெறுதல்.

எண்ணம் என்பது இன்றியமையாத உயிரோட்டமுள்ள ஆற்றல். அது பிரபஞ்சத்தி லுள்ள ஆற்றல்களுள் மிகவும் முக்கியமானது, நுண்ணியது, தடுக்க முடியாதது.

எண்ணங்கள் உயிருள்ளவை; அவைகள் அசை கின்றன, அவைகளுக்கு உருவம், வடிவம், நிறம், குணம், பொருள், ஆற்றல், நிறை ஆகியவை உண்டு.

எண்ணம் என்பது உண்மையான செயல்; அது நிறைந்த ஆற்றலோடு வெளிப்படுகிறது.

மகிழ்வோடு கூடிய எண்ணம் ஒன்று மற்றவர் களிடமும் மகிழ்ச்சி நிறைந்த எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. உயர்ந்த எண்ணத்தின் தோற்றம் தீய எண்ணத்தை முறியடிக்கும் ஒரு எதிர்ச் செயலாகும்.

ஆக்கரீதியான ஒரு எண்ணம் செயல்படுவதால், ஆக்கரீதியான ஆற்றலைப் பெறுகிறோம்.

9. தனித்தன்மையை வளர்த்துக்கொள்.

மற்றவர்களின் ஆலோசனைகளுக்கு எளிதில் இடங் கொடுக்காதே. உன்னுடைய தனித்தன்மை பற்றிய உணர்வு இருக்கட்டும். உனக்குள்ளே தூண்டும் வலிவான ஆலோசனை உடனடியாகப் பலன் அளிக்காவிட்டாலும், சிறிது காலத்தில் சிறந்த பயனை அளிக்கும்.

ஆலோசனை கூறும் உலகில் நாம் வசிக்கிறோம். நம் பண்பு மற்றவர்களின் கூட்டுறவினால் நாள் தோறும் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் பாராட்டும் மக்களுடைய செயல்களை நாம் நம்மையறியாமலே கடைப்பிடிக்கிறோம். தினந் தோறும் நாம் தொடர்பு கொள்ளும் மக்களின் ஆலோசனைகளை ஏற்றுக்கொள்கிறோம். நாம் அவை களால் தூண்டப்படுகிறோம். பலவீனமான மனம் படைத்த மனிதன் ஒருவன் பலமான மனம்படைத்த மனிதனின் யோசனைகளுக்கு இணங்குகிறான்.

வேலைக்காரன் தன் எஜமானன் சொற்களைக் கேட்கிறான். மனைவி தன் கணவன் சொற் கேட்டு நடக்கிறாள். நோயாளி மருத்துவரின் ஆலோசனைக் குக் கட்டுப் படுகிறான். சீடன் ஆசிரியரின் உத்திரவுக்குக் கட்டுப் படுகிறான்.

பழக்கம் என்பது யோசனையின் விளைவே யாகும். நீ உடுத்தும் உடை, உன் பழக்கங்கள், உன் நடத்தை, நீ உண்ணும் உணவு ஆகியவைகள் கூட ஆலோசனைகளின் விளைவேயாகும்.

இயற்கை பலவகைகளில் நமக்கு ஆலோசனை கூறுகிறது. ஓடும் நதிகள், சுடரொளி வீசும் சூரியன், மணம் வீசும் மலர்கள், வளரும் மரங்கள், ஆகியவை களெல்லாம் உனக்கு இடைவிடாது அறிவுரைகள் கூறிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

10. எண்ணக் கட்டுப்பாடும் அசாதாரண ஆற்றல்களும்.

திறமைவாய்ந்த மாயாவாதி, தனக்குமுன்னே கூடி இருக்கும் மக்கள் அனைவரையும், தன் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி, மனவுறுதியால் மயக்கி, செப்பிடு வித்தையை நடத்துகிறான். ஒரு சிகப்பு கயிற்றை ஆகாயத்தில் வீசி எறிந்து, தான் அதன் வழியே ஏறிச் செல்வதாகக் கூறிவிட்டு, கணப்பொழுதில் மேடையிலிருந்து மறைந்து விடுகிறான். அதை நிழற் படத்தில் எடுத்தால் ஒன்றும் தெரிவதில்லை.

எண்ணத்தின் ஆற்றலைத் தெரிந்து, உணர்ந்து கொள். உன்னிடம் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்து. கண்களை மூடிக்கொண்டு, தியானம் செய். மனதின் மேலான சக்திகளை ஆராய்ந்துபார்.

வெகுதூரம் வரையிலுள்ள பொருள்களைப் பார்க்கலாம்; குரல்களைக் கேட்கலாம்; செய்திகளை அனுப்பலாம். வெகுதூரத்திலுள்ள நோயாளிகளை குணப்படுத்தலாம். கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் வெகுதூரம் செல்லலாம்.

அத்தியாயம் 6.

எண்ணங்கள் — அவற்றின் வகைகளும் அவற்றை வெல்லுதலும்.

1. இருள்சூழ்ந்த எண்ணங்களிலிருந்து விடுபடல்.

உன் எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் நன்கு கவனி. நீ துயரமான எண்ணங்களால் தாக்குறும் போது உனக்கு மனச் சோர்வு உண்டாகிறது. ஒரு கோப்பை பாலாவது, தேநீராவது அருந்து. அமைதியாக அமர்ந்துகொள். கண்களை மூடிக்கொண்டு, அந்த சோர்வுக்கான காரணத்தைக் கண்டறிந்து, அதை நீக்க முயற்சி செய்.

துயரமான எண்ணங்களையும் அவற்றால் உண்டாகும் சோர்வையும் நீக்குவதற்குச் சிறந்த வழி உணர்வூட்டும் எண்ணங்களையும் பொருள்களையும் பற்றி எண்ணுவதாகும். ஆக்கரீதியான எண்ணங்கள் எதிர்மறை எண்ணங்களை வெல்லும் என்பதை மறவாதே. இது இயற்கையின் பயனுள்ள விதிகளுள் ஒன்றாகும்.

துயரத்துக்கு எதிரானவையும், துயர்தரும் எண்ணங்களுக்கு எதிரான எண்ணங்களையும் பற்றித் தீவிரமாக எண்ணு. உன் உள்ளத்தை உயர்த்தும் பொருள்களைப்பற்றி எண்ணு. மகிழ்ச்சி

யோடிருப்பதின் நன்மைகளைப்பற்றி எண்ணிப்பார். அந்த இயல்பு உண்மையில் உனக்கு இருப்பதாக நினைத்துக்கொள்.

• 'ஓம் மகிழ்ச்சி' என்ற சூத்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லு; "நான் மகிழ்வோடு இருக்கிறேன்," என்று எண்ணிக்கொள். பலமுறை புன் முறுவல் பூக்கவும் சிரிக்கவும் தொடங்கு.

பாடு. சில சமயங்களில் இது உன் உள்ளத்தை உயர்த்தும். துயரத்தைப் போக்கப் பாட்டு உதவும். "ஓம்" என்று பலமுறை உரக்க உச்சரி. திறந்த வெளியில் ஓடு. மனச்சோர்வு விரைவில் நீங்கிவிடும். இதுதான் ராஜயோகிகளின் "பிரதிபக்ஷ" பாவனை. இதுதான் மிகச் சுலபமான வழி.

துயரத்தை ஆற்றலினால் துரத்தும் வழி மிகவும் சிறந்ததானாலும், உள்ளத்திற்கு அதனால் சுமை அதிகமேற்படுகிறது. அதற்கு உள்ள உறுதி அதிகம் வேண்டும். சாதாரண மனிதர்கள் இந்த வழியில் வெற்றி பெறுவது கடினம். எனவே எதிர்மறை யான உணர்வுகளை, அவைகளுக்கெதிரான பயன் தரும் நல்ல உணர்வுகளால் நீக்கும்முறை மிகவும் எளியது. அப்போது தேவையில்லாத உணர்வு விரைவில் மறைந்து விடும். இதைப்பயின்று இதன் பயனை உணர். பலமுறை வெற்றி கிடைக்கா விட்டாலும், தொடர்ந்து முயற்சி செய். மீண்டும் பலமுறை பயிற்சிசெய்தபின் நிச்சயம் வெற்றி பெறுவாய்.

மற்ற எதிர்மறை எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும கூட இம்மாதிரியே கையாளலாம். கோப உணர்ச்சி இருந்தால், அன்பைப்பற்றி எண்ணு. பொருமை உணர்ச்சி தோன்றினுல், அறிவுணர்ச்சி பெருந்தன்மை இவற்ருல் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றிச் சிந்தி. துயரம் நிறைந்த உணர்வு ஏற்பட்டால், நீ முன்னர் பார்த்த உணர்வூட்டும் ஒரு காட்சியைப் பற்றி எண்ணு அல்லது உணர்வூட்டும் ஒரு கட்டுரையை நினைவுக்குக் கொண்டுவர முயற்சி செய்.

மனதில் கடுமை தோன்றினுல், கருணையைப் பற்றி நினை. காமம் தோன்றினுல், பிரம்மச்சரியத்தின் நன்மையைப்பற்றி எண்ணிப்பார். நேர்மையற்ற எண்ணம் தோன்றினுல், நேர்மையைப்பற்றி நினை. கஞ்சத்தனம் தோன்றினுல், வள்ளன்மையைப் பற்றி எண்ணிப்பார்.

மோகம் மனதில் தோன்றும்போது, ஆன்மீக விசாரத்தைப்பற்றி சிந்தித்துப்பார். கர்வத்தைப் பற்றி எண்ணமுண்டாகுமாஞல், அடக்கத்தைப் பற்றி எண்ணு. வெளிவேடத்தைப் பற்றிய நினைவு உண்டாகுமாஞல், வஞ்சமற்ற தன்மையையும் அதன் ஒப்பற்ற நன்மைகளையும் சிந்தித்துப் பார். பொருமை தோன்றினுல், பெருந்தன்மையைப் பற்றி நினைத்துப்பார். கோழைத்தனம் தோன்றினுல், தைரியத்தைப்பற்றி எண்ணு.

இம்மாதிரி எதிர்மறையான எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் விரட்டிவிட்டு, சரியான முறையில் நிலைபெறுவாய். தொடர்ந்து பயில்வது முக்கிய

மானது. உன் நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் கவனத்தோடிரு. சிறிதளவே பேசு. பயனுள்ளவைகளைப் பற்றிப் பேசு.

2. வரம்பு மீறும் எண்ணங்களை வெல்லுதல்.

எண்ணக் கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சி தொடக்கத்தில் உனக்கு மிகவும் சிரமமாயிருக்கும். நீ அவைகளுடன் போராடவேண்டியிருக்கும். தங்களை நிலை நிறுத்திக் கொள்ள அவைகள் தங்களால் இயன்றவரை முயலும். "மனமாகிய மாளிகையில் தங்கியிருக்க எங்களுக்கு எல்லாவகையான உரிமைகளும் உண்டு. இந்த இடத்தில் வாழும் தனிவுரிமை நினைவுக்கெட்டாத காலம் முதல் எங்களுக்கு இருக்கின்றது. எங்கள் இராச்சியத்தை நாங்கள் ஏன் இப்பொழுது காலிசெய்ய வேண்டும்? எங்கள் பிறப்புரிமைக்காக இறுதிவரை போராடுவோம்" என்று அவைகள் கூறும்.

அவைகள் உன் மீது மூர்க்கத்தனமாக சீறிக் கொண்டு பாயும். தியானம் செய்ய அமர்ந்தால் எல்லா விதமான கெட்ட எண்ணங்களும் மனதில் தோன்றும். அவைகளை அடக்கமுயற்சி செய்தால் இருமடங்கு ஆற்றலுடன் உன்னைத்தாக்கும். ஆனால் நன்மைதான் எப்பொழுதும் தீமையை வெல்லும்.

இருள் கதிரவனுக்குமுன் நிற்கமுடியாது. சிறுத்தை சிங்கத்துக்குமுன் நிற்கமுடியாது. அவ்வாறே கண்ணுக்குத் தோன்றாமல் நுழைபவைகளும், அமைதியின் எதிரிகளுமான இந்தத் தீய

எண்ணங்களும் மேலான தெய்வீக எண்ணங்களின் முன்னர் நிற்கமுடியாது. அவைகள் தாமாகவே அழிந்து விடும்.

3. விரும்பத்தகாத எண்ணங்களை விரட்டிவிடு.

தேவையற்ற, பயனில்லாத, விரும்பத்தகாத எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் உன் மனதிலிருந்து விரட்டிவிடு. பயனற்ற எண்ணங்கள் உன் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குத் தடையாக இருக்கும். விரும்பத்தகாத எண்ணங்கள் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற் கெதிரான பெருந்தடைகளாகும்.

பயனற்ற எண்ணங்களை வைத்திருந்தால் நீ இறைவனுக்கு வெகுதூரத்திலிருப்பாய். அதற்குப் பதில் மனதில் இறைவனைப்பற்றிய எண்ணங்களை நிரப்பிக்கொள். உனக்கு உதவும் பயனுள்ள எண்ணங்களையே எப்பொழுதும் வைத்திரு. பயனுள்ள எண்ணங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் அழைத்துச் செல்லும் படிகளாகும்.

மனம் பழைய வழிகளிலேயே சென்று அதனுடைய பழக்கவழக்கங்களிலேயே ஈடுபட்டிருப்பதை அனுமதிக்காதே. மிகவும் கவனத்துடன் எச்சரிக்கையாக இரு.

செருப்பில் ஒரு சிறு கல் இருந்தால், அதை உதறி எறிகிறோம். செருப்பை எடுத்து உதறுகிறோம். அம்மாதிரியே ஒரு பொருள் நமக்கு நன்றாக

விளங்கிவிட்டால், தேவையற்ற, விரும்பத்தகாத எண்ணத்தையும் எளிதாக நீக்கிவிடலாம். இதைப் பற்றி எவ்விதமான கருத்து மாறுபாடும் இல்லை. இது மிகவும் தெளிவாகவும், தவறில்லாமலும் விளங்குகிறது. இதைச் சரிவர செய்து முடிக்காத வரை மனிதனுடைய மேன்மையைப்பற்றியும், இயற்கையை அவன் வெற்றிகொள்வதைப் பற்றியும் பேசுவதில் அர்த்தமில்லை. அவனுடைய மூளையிலுள்ள இருண்ட குகைகளில் பறந்து திரியும் வௌவால்களுக்கு அடிமையாகவும் உணவாகவும் தான் அமைவான்.

4. உலகியல் எண்ணங்களை வென்றுவிடு.

உன் எண்ணங்களைச் சீரமைக்கும்போது உலகியல் எண்ணங்கள் மிகுந்த துன்பத்தைக் கொடுக்கும். தியானத்திலும் ஆன்மீக வாழ்க்கையிலும் ஈடுபடும்போது கூட அவைகள் துன்பம் செய்யும். உன் ஆன்மீக எண்ணங்களை வளர்க்கும் செயலிலும், தியானத்திலும் நீ ஒழுங்காக இருந்தால், இந்த உலகியல் எண்ணங்கள் தாமாகவே மறைந்து ஒழியும்.

தியானம்தான் இந்த எண்ணங்களை எரித்து விடுவதற்குரிய தீ. நீ தியானம் செய்யும் பொருளுக்குரிய நல்ல எண்ணங்களை மட்டும் ஏற்றுக்கொள். உயர்ந்த பொருள்களைப்பற்றிய நல்ல எண்ணங்களை மட்டுமே எண்ணு.

உன் மனதை எப்பொழுதும் விழிப்புடன் கவனி. எப்பொழுதும் கவனமாக இரு; தயாராக

இரு. அருவருப்பு, பொருமை, கோபம், வெறுப்பு, காமம் ஆகிய எண்ணங்களின் அலைகள் மனதிலிருந்து புறப்பட அனுமதிக்காதே. இந்த தீய அலைகளும், உலகியல் எண்ணங்களும், தியானம், அமைதி, ஞானம் ஆகியவைகளின் விரோதிகள்.

உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்களை மனதில் ஏற்றுக்கொண்டு அவைகளை வென்றுவிடு. மனதில் நல்ல எண்ணங்களைத் தோற்றுவித்து, மந்திரம், இறைவனுடைய திருநாமம், ஆகியவை ஜெபிப்ப தாலும், இறைவனுடைய திருவுருவத்தை தியானிப்பதாலும், பிராணயாமப் பயிற்சியாலும், இறைவன் புகழைப் பாடுவதாலும், நல்ல செயல் களாலும், உலகியல் எண்ணங்களால் விளையும் துயரத்தைப்பற்றி எண்ணுவதாலும், அவைகளை மனதில் நிலைத்திருக்கச் செய்வதால், உலகியல் எண்ணங்களை வென்றுவிடலாம்.

நீ தூய்மையான நிலையை அடைந்து விட்டால், உன் மனதில் உல்கியல் எண்ணமே தோன்ருது. உள்ளே நுழைபவனையும், எதிரியையும், வாயிலி லேயே தடுத்து நிறுத்தி விடுவதைப்போல், உலகி யல் எண்ணம் ஒன்று தோன்றும்போதே அதை அடக்கி வெல்லலாம். முளையிலேயே கிள்ளிவிடு. ஆழ வேர் விடும்படி அதை விட்டு விடாதே.

5. தூய்மையற்ற எண்ணங்களை வென்றுவிடு.

உன் அன்ருட வேலையில் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருக் கும்போது, உன் மனதில் தூய்மையற்ற எண்ணம்

தோன்ருமலிருக்கலாம். ஆனுல் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு, மனதில் எதைப்பற்றிய எண்ணமும் இல்லாமலிருக்கும்பொழுது, தூய்மையற்ற எண்ணங்கள், வஞ்சகமாக உள்ளே நுழையப் பார்க்கும். மனம் ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளும்போது நீ கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும்.

மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுவதால் எண்ணங்கள் உறுதியாக நிலைத்துவிடும். ஒரு நல்ல எண்ணத்தையோ அல்லது தீய எண்ணத்தையோ ஒருமுறை மனதில் ஏற்றுக்கொண்டால், அது மீண்டும் தோன்ற முயல்வது அதன் இயல்பு.

ஒரே இனப்பறவைகள் கூட்டமாக ஒன்று சேர்வதைப்போல், எண்ணங்களும் ஒன்றுசேரும். அம்மாதிரியே நீ ஒரு தீய எண்ணத்திற்கு இடம் கொடுத்தால், எல்லாவகையான தூய்மையற்ற எண்ணங்களும் ஒன்றுகூடி உன்னைத்தாக்கும். ஏதாவது நல்ல எண்ணத்திற்கு இடமளித்தால், நல்ல எண்ணங்கள் அனைத்தும் ஒன்றுசேர்ந்து உனக்கு உதவி செய்யும்.

6. தீய எண்ணங்களை அடக்கு.

தீய எண்ணங்களை அடக்கி, தூய்மைப்படுத்தி சீராக அமைக்கக் கற்றுக்கொள். தீய எண்ணங்கள் சந்தேகங்கள் ஆகிய எல்லாவற்றையும் எதிர்த்துப் போராடு. மேலான தெய்வீக எண்ணங்கள் எல்லா திசைகளிலிருந்து உன்னிடம் வரட்டும்.

சோர்வு, தோல்வி, பலவீனம், இருள், சந்தேகம், அச்சம் ஆகியவைகளைப்பற்றிய எண்ணங்கள்

எதிர்மறை எண்ணங்கள். வலிமை, நம்பிக்கை, தைரியம், மகிழ்ச்சி ஆகியவை நல்லெண்ணங்கள். இவைகளை மனதில் வளர்ப்பதால், எதிர்மறை எண்ணங்கள் மறைந்துவிடும்.

ஜெபம், பிரார்த்தனை, தியானம், புனித நூல்களைப் படித்தல் ஆகியவற்றால் உண்டாகும் தெய்வீக எண்ணங்களால் உன் மனதை நிரப்பிக்கொள். தூய்மையற்றவையும் தெய்வீக மற்றவையுமான எண்ணங்களை அலட்சியப்படுத்து. அவைகள் தூரச் சென்றுவிடும். அவைகளோடு போராடாதே. மனவலிமைக்காக இறைவனை வேண்டிக்கொள். ஞானிகளின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் படி. பாகவதத்தையும் இராமாயணத்தையும் படி. அடியவர்கள் அனைவரும் இம்மாதிரியான துன்பங்களுக்கு ஆளானவர்களே. எனவே மனவுறுதியோடிரு.

7. வழக்கமாக வரும் எண்ணங்களை அடக்கு.

உன்னுடைய உடல், உடை, உணவு முதலியவைகளைப்பற்றிய வழக்கமான எண்ணங்கள் வந்து கொண்டே இருக்கும். அவைகளை ஆத்ம சிந்தனை அல்லது உன் இதயத்தில் இருக்கும் தெய்வீக ஆன்மாவின் இயல்பைப்பற்றிய சிந்தனையின் மூலம் வெல்லவேண்டும். அதற்குப் பொறுமையோடு கூடிய இடைவிடாத பயிற்சியும் ஆன்மீக வலிமையும் தேவை.

"பலவீனமான மனிதர்களால் இந்த ஆன்மாவைப் பெறமுடியாது," என்று சுருதிகள் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றன. உண்மையான சாதகர்கள் உலகத்திலுள்ள புலனுணர்வுப் பொருள்களின்மீது தங்களுக்குள்ள பாசத்தைத் துறந்துவிட்டு, பரம் பொருளின் தியானத்திற்கே தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிறார்கள்.

வாசனைகளையும் வழக்கமான எண்ணங்களையும் நீக்கியவர்கள், பிரம்ம பீடத்திலுள்ள முடிவில்லாத பேரின்பத்தை அடைவார்கள். அங்கே நம்பிக்கையும், தெளிந்த ஞானமும், சமநோக்கும் நிறைந்துள்ளது. அவர்கள் பொருள்கள் அனைவற்றையும் சமநோக்குடன் காண்பார்கள். குறும்புத்தனமும் ஆற்றலும் நிறைந்த மனம் எல்லா வகையான துன்பங்களையும், அச்சங்களையும் வேற்றுமைகளையும், பிரிவினைகளையும், தோற்றுவித்து மேன்மையான ஆன்மீகச் செல்வத்தை அழித்து விடுகிறது. துன்பம் நிறைந்த மனத்தைக் கொன்று விடு.

தீர்க்கதரிசி ஒருவரின் பார்வையும் அவரால் பார்க்கப்படும் பொருளும் ஒன்றோடொன்று கலந்தவுடன் ஆனந்த அனுபவம் ஏற்படுகிறது. இதுதான் துரிய நிலை. அப்பொழுது எல்லையற்ற ஞானம், ஆத்மா ஆகியவைகளே எங்கும் காணப்படுகின்றன. எல்லாவிதமான வேற்றுமைகளும், பிரிவினைகளும் முற்றிலும் மறைந்து விடுகின்றன.

கவர்ச்சி, விருப்பு, வெறுப்பு, ராகதுவேஷம் ஆகிய உணர்ச்சிகள் அடியோடு அழிந்துவிடு

கின்றன. அதன்பிறகு அந்த ஞானிக்கு உடலைப் பற்றி உணர்வே இருக்காது. ஒரு பெண்மணி தூரத்திலுள்ள தன்னுடைய கணவனைப்பற்றிய எண்ணம் நிறைந்திருந்தாலும், தன்னுடைய வீட்டு வேலைகளை நன்கு செய்வதைப்போல், சாது ஒருவர் உலகிலுள்ள பலவிதமான மாயத் தோற்றங்களின் இடையிலும் தம்முடைய கட்டுப்பாட்டினின்றும் தவற மாட்டார். சாது ஒருவர் தம் மனத்தை எப்பொழுதும் பிரம்மத்தினிடமே நிலையாக வைத்திருப்பார்.

நீ எப்பொழுதும் நற்செயல்களையே செய்து, அவற்றின் உதவியால் எதிர்காலத்தில் உலகியல் செல்வத்தைப்பற்றிய கவலையை விட்டு, ஞானத்தையே பெறுவாயாக. வேற்றுமைகளையும் பிரிவினைகளையும் ஒழித்துவிட்டு, நிறைந்த ஒளிவீசிக் கொண்டிருக்கும் ஆன்மீகப் பேரின்ப சாகரத்திலேயே மூழ்கி இருப்பாயாக.

8. முக்கியமற்ற எண்ணங்களை வென்றுவிடு.

முக்கியமல்லாத, பொருத்தமில்லாத எண்ணங்களை விரட்டிவிடும் முயற்சியில் ஈடுபடாதே. நீ துரத்தத் துரத்த, அவைகள் மீண்டும் மீண்டும் வந்து, அதிகவலிமை பெறும்.

அவைகளை இலட்சியம் செய்யாதே. தெய்வீக எண்ணங்களால் மனதை நிரப்பிக்கொள். அப்பொழுது அவைகள் உடனே மறைந்து விடும். இடைவிடாத தியானத்தால் நிர்விகல்ப சமாதியில் நிலைத்துவிடு.

உடலிலுள்ள தசைகளில் இளர்ச்சியைப் போக்கி விட்டால், மனதுக்கு ஓய்வும் அமைதியும் கிட்டும். மனம், களைப்படைந்த நரம்புகள், அளவுக்குமீறி உழைத்த தசைகள் ஆகியவைகளுக்கு ஓய்வு கிட்டுகின்றன. உனக்கு அளவுகடந்த மனஅமைதியும், வலிமையும், உற்சாகமும் ஏற்படும். உடல் அல்லது மனதுக்கு ஓய்வு கொடுக்கும் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது, மூளையில் பல்வேறு வகையான வெளி எண்ணங்களுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. கோபம், ஏமாற்றம், தோல்வி, நலிவு, துன்பம், வருத்தம், சச்சரவுகள், முதலியவை மனத்திற்குள் பளுவை உண்டாக்கும். எனவே அவைகளைத் தவிர்த்து விடு.

9. இயல்புணர்ச்சியால் தோன்றும் எண்ணங்களை மாற்றிவிடு.

எண்ணங்கள் நான்கு வகைப்படும். அவை வெளிப்படையான அறிகுறிகளோடு எண்ணுதல், இயல்புணர்ச்சியால் எண்ணுதல், உணர்ச்சி வசப்பட்டு எண்ணுதல், பழக்கத்தின் காரணமாக எண்ணுதல் என்பவையாகும்.

சொற்களின் மூலமாக எண்ணுதல் அறிகுறிகளோடு எண்ணுவதாகும். இயல்புணர்ச்சிகள், தூண்டும் உணர்ச்சிகளைவிட ஆற்றல் மிக்கவை. உடல், உணவு, நீர் அருந்துவது, குளிப்பது ஆகியவைகளைப் பற்றியவை பழக்கத்தின் காரணமாக வரும் எண்ணங்கள்.

அறிகுறியோடு கூடிய எண்ணங்களை எளிதில் தவிர்த்து விடலாம். இயல்புணர்ச்சியாலும், தூண்டுதல் உணர்ச்சியாலும் தோன்றும் எண்ணங்களைத் தடுப்பது கடினம்.

கவலையையும் கோபத்தையும் அறவே நீக்கி விட்டால் மனத்தில் சமநிலையையும், அமைதியையும் ஏற்படுத்தலாம். கவலை, கோபம் ஆகியவைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் பயம்தான். கவனமும் சிந்தனையும் எப்பொழுதும் உனக்கு இருக்கட்டும். தேவையில்லாத கவலைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். தைரியம், மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், அமைதி, ஆகியவைகளைப்பற்றி எண்ணு. வசதியான எளிய நிலையில் பதினைந்து நிமிடங்கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்.

ஒரு சாய்வு நாற்காலியில் படுத்துக்கொண்டு கண்களை மூடிக்கொள். வெளிப் பொருள்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காதே. மனதை அமைதிப்படுத்து. கொதித்தெழும் எண்ணங்களை அடக்கிவிடு.

10. பழக்கம் காரணமாகத் தோன்றும் எண்ணங்களைக் குறை.

பழக்கப்படாத மனிதர்களின் மனங்களில், ஒரே சமயத்தில் நான்கைந்து வகையான எண்ணங்கள் இருக்கின்றன. வீடு, வியாபாரம், அலுவலகம், உடல், உணவு, நீர், நம்பிக்கை, எதிர்பார்த்தல், பணம் சேர்க்கும் வழி, பழிவாங்கும் உணர்ச்சி, இயற்கை உபாதைகளைக் கழித்தல், குளித்தல்

ஆகியவைகளைப்பற்றிய எண்ணங்கள் ஒரே சமயத்தில் மனதில் தோன்றுகின்றன.

மாலை 3-30 மணிக்கு ஒரு புத்தகத்தைச் சுவையாகப் படித்துக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, '4 மணிக்கு கிரிக்கெட் விளையாட்டைப்பார்த்து' மகிழ வேண்டியதைப் பற்றிய எண்ணம் உன் படிப்புக்கு அவ்வப்பொழுது இடையூறு செய்கிறது. ஒருமுகப் படுத்திய மனதை உடைய யோகி ஒருவருக்குத்தான் ஒரு சமயத்தில் ஒரே எண்ணத்தை வைத்திருக்கவும், அதைத் தாம் விரும்பும் வரை வைத்திருக்கவும் முடியும்.

மனதை நன்கு கவனித்தால், அதில் பொருத்தமற்ற பல எண்ணங்கள் இருப்பதை உணரலாம். ஒருவித நோக்கமுமில்லாமல் மனம் அலைந்து திரிகிறது. உடலைப்பற்றியும் அதன் தேவைகளைப் பற்றியும் சில எண்ணங்களும், நண்பர்களைப்பற்றிச் சில எண்ணங்களும், பணம் சேகரிப்பதைப்பற்றிச் சில எண்ணங்களும், உண்பதையும் குடிப்பதையும் பற்றிச் சில எண்ணங்களும், உன் இளமைக் காலத்தைப்பற்றிச் சில எண்ணங்களும் இருக்கும்.

மனதை நன்கு ஆராய்ந்து, ஒரே வகையான அல்லது ஒரே பொருளைப்பற்றிய எண்ணங்களை மனதில் வைத்துக்கொண்டு, மற்றெல்லா எண்ணங்களையும் நீக்கிவிட்டால், அதுவே ஒரு பெரும் பேறு ஆகும். அதுவே எண்ணங்களை அடக்கியாள்வதில் முன்னேற்றத்திற்கான முதற்படி என்று கூறலாம். எனவே தளர்ச்சி அடையாமலிரு.

11. உணர்வூட்டும் எண்ணங்களைச் சேகரி.

தெய்வீக உணர்வைப் பெறுவதுதான் வாழ்வின் இலட்சியம். "நீ இந்த அழியக்கூடிய உடம்பல்ல; மாறக் கூடியதும் முடிவுள்ளதுமான மனமும் நீயல்ல; ஆனால் தூய்மையானதும், சுதந்திரமானதுமான ஆத்மாதான் நீ", என்ற உண்மையை உணர்வதுதான். அந்த இலட்சியம்.

இந்த உணர்வூட்டும் எண்ணத்தை எப்பொழுதும் நினைவில் வை. "அஜோ நித்யா சாஸ்வதோயம் புராணோ" – "பிறவாததும், என்றுமிருப்பதும், அழியாததுமானதும்தான் இந்தப் பழம்பொருள்," என்பதுதான் உன் உண்மையான இயல்பு. உருவத்தோடும் பெயரோடும் இணைக்கப்பட்டு சில காலமே இருக்கும் இந்த அற்பமான தோற்றம் நீயல்ல. நீ இராம்சாமியோ, முகர்ஜியோ, மேதாவோ, மாத்யூவோ, ஆப்தேயோ அல்ல. அறியாமையின் காரணமாக இந்தத் தவற்றில் நீ வீழ்ந்து விட்டாய். விழித்தெழுந்து நீ தூய ஆத்மா என்ற உண்மையான தெளிவைப் பெறு.

இதைப்பற்றிக் கூறும் அழகான உணர்வூட்டும் உபநிடதக் கருத்து ஒன்று இருக்கின்றது — "ஈஸாவாஸ்யம் இதம் சர்வம்" – "உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் இறைவனுடைய உயிராகத் துடித்துக்கொண்டிருக்கிறது". எனவே மலர்களோடும் பசும் புல்லோடும் புதர்களோடும், முட்செடிகளோடும், பூச்சிகளோடும், ஒன்றுசேர்ந்து சிரித்து மகிழ்வாயாக. உன்பக்கத்திலுள்ள நாய்

கள், பூனைகள், பசுக்கள், மனிதர்கள், மரங்கள், மற்றும் இறைவனின் படைப்புக்கள் அனைவற்றோடும் நட்பு பூண்டு வாழ்வாயாக. நீ நிறைந்ததும், வளத்தோடு கூடியதுமான வாழ்வைப் பெறுவாய்.

12. அறிவூட்டும் எண்ணங்களைப்பற்றி சிந்தி.

உன் எண்ண ஆற்றலைப் பெருக்கிக்கொள்ள விரும்பினால், உன் தோற்றப் பொலிவைப் பெருக்கிக் கொண்டு மேன்மைபெற விரும்பினால், உணர்வூட்டுவதும், அறிவூட்டுவதுமான சில புத்தகங்களை எப்பொழுதும் உன்னுடன் வைத்திரு. அவைகளை மீண்டும் மீண்டும் படித்துக்கொண்டே இரு. அவைகள் உன்னுடைய அன்றாட வாழ்க்கையிலும் செய்கைகளிலும் ஒன்றாக ஊறிப்போகட்டும்.

அம்மாதிரி அறிவூட்டும் எண்ணங்களில் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1. தூய மனசாட்சி, உறுதியான உள்ளத்தையும் வலிமை நிறைந்த மனத்தையும் கொடுக்கும்.
2. வறுமை சோம்பலின் மூத்த சகோதரன்.
3. ஆன்மீக அறிவே சிறந்த பொக்கிஷம். தியானம் ஞானத்தின் திறவுகோல்.

13. தவறான எண்ணங்களுக்குப்பதில் சரியான எண்ணங்கள்.

காம இச்சையைப்பற்றிய எண்ணங்களை, பிரம்மச்சரியத்தை நன்கு பயில்வதாலும், சத்தியத்

தை அடைவதற்கான (இறையுணர்வு பெறுவதற்கான) தீவிர வேட்கையாலும், தூய்மையால் ஏற்படும் நன்மைகளைப்பற்றி தியானிப்பதாலும் வெல்லவேண்டும்.

அன்பு, மன்னிக்கும் மனப்பான்மை, இரக்கம், நட்பு, அமைதி, பொறுமை, அஹிம்சை ஆகிய எண்ணங்களைத் தோற்றுவிப்பதால், வெறுப்பு, கோபம் ஆகிய எண்ணங்களை அடக்கிவிட வேண்டும்.

கர்வத்தையும், அதனோடு தொடர்புள்ள எண்ணங்களையும், அடக்கத்தையும் வளர்த்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகளைப்பற்றிச் சீராக ஆராய்ந்து வெல்லலாம்.

நேர்மை, விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலை, தாராள மனப்பான்மை, திருப்தி, மற்றவர் உடைமைகளைப் பறித்துக் கொள்ளாதிருத்தல் ஆகியவைகளைப் பயில்வதால் பேராசை, பிறர் பொருளைப் பறித்துக் கொள்ளும் எண்ணம், உடைமை ஆசை ஆகியவைகளைப்பற்றிய எண்ணங்களை விலக்கி விடலாம்.

பெருந்தன்மை, தாராள மனப்பான்மை, ஒத்துப்போகும் தன்மை, பெருமனது படைத்திருத்தல் ஆகியவைகள் குறுகிய மனப்பான்மை, பொறாமை, அற்பத்தனம் முதலிய எல்லா எண்ணங்களையும் போக்கிக்கொள்ள உதவும்.

மருட்சியும் மயக்கமும் பிரித்தறியும் தன்மையால் சிறந்த முறையில் வெல்லப்படும். பகட்டு

அல்லது ஆடம்பரம் என்பவை ஒருவர் எளிமையாக இருப்பதாலும், அகங்காரம், ஒருவருடைய பணிவாலும் நீங்கிப்போகும்.

14. எண்ணங்களின் லயம் அல்லது ஒழுங்கு.

எண்ணங்களில் பலவகைகள் இருக்கின்றன. அவைகளாவன:— இயல்பான எண்ணங்கள், காட்சி எண்ணங்கள், கேள்வி எண்ணங்கள், அறிகுறியால் ஏற்படும் எண்ணங்கள், பழக்கம் காரணமாகத் தோன்றும் எண்ணங்கள்.

இவைகளைத்தவிர அசைவு எண்ணங்கள் (விளையாடும்போது ஏற்படும் அசைவுகளால் ஏற்படுவதைப் போன்றவை), உணர்வு எண்ணங்கள் போன்றவையும் உள்ளன. காட்சி எண்ணங்கள், கேள்வி எண்ணங்களாகவும், கேள்வியிலிருந்து அசைவு எண்ணங்களாகவும் மாறுகின்றன.

எண்ணுவதற்கும் மூச்சுவிடுவதற்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கின்றது. (மனதுக்கும் பிராணனுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் போல). மனம் ஒருமுகப்பட்டு இருக்கும்போது சுவாசித்தல் மெதுவாக நடைபெறுகின்றது. ஒருவர் வேகமாக எண்ணினால், மூச்சு விடுதலும் வேகமாக நடைபெறுகின்றது. எண்ணங்களின் வகைகளைச் சரியாகப் பதிவுசெய்யும் "சைகோ கிராப்" என்ற இயந்திரம் ஒன்று இருக்கிறது. அதன் உதவியால் ஒருவருடைய எண்ணங்களின் தன்மைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.

15. கீழான எண்ணங்களும் நல்லொழுக்க வளர்ச்சியும்.

அடக்கியாளப்படாத எண்ணங்கள் தீமைகளுக்கெல்லாம் மூலகாரணமாகும். ஒவ்வொரு தனி எண்ணமும் பலவீனமானது. ஏனென்றால் மனம் பொதுவாக பல்வேறு வகைப்பட்ட அநேக எண்ணங்களால் திசை திருப்பப்படுகிறது.

எண்ணங்களை அடக்குவதால், மனம் ஒருமுகப்படுகிறது. அதனால் அதற்கு உறுதியும் ஆற்றலும் உண்டாகிறது.

கீழானதும் அற்பமானதுமான எண்ணங்களை அழிப்பதற்குப் பொறுமை மிகவும் தேவை. ஆனால் உயர்ந்த எண்ணங்களை மனதில் ஏற்றுக்கொள்வது கீழான எண்ணங்களை விரைவில் எளிதாக அழிப்பதற்குரிய வழியாகும். எண்ணங்களைப் பற்றிய விவரங்களை அறியாத உலகியல் மனம் படைத்த மனிதன் எல்லா விதமான எண்ணங்களுக்கும் இரையாகிறான். வெறுப்பு, கோபம், பழிவாங்கும் இயல்பு, காமம் ஆகிய எண்ணங்கள் அவன் மனதில் குடியேறி விடுகின்றன. அவன் மனவுறுதியை இழந்து விடுகிறான். பகுத்தறியும் ஆற்றலை இழந்து மனதின் வஞ்சகச் சூழ்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகி விடுகிறான்.

உயர்ந்த, பெருந்தன்மையான, நல்லெண்ணங்களை ஏற்றுக்கொண்டு, அவற்றின் உதவியால் திசைமாற்றும், வேறுபாடுகளை உண்டாக்கும், நம் கவனத்தைக் கெடுக்கும், உலகியல் சார்புள்ள கீழான எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது, மன ஆற்றலைப் பெறுவதற்குரிய மிகச்சிறந்த வழியாகும்.

ஒரு கெட்ட எண்ணம் மனதைத் துன்புறுத்தும் போது, அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருப்பது தான் அதை வெல்வதற்குரிய சிறந்த வழியாகும். அவ்வாறு எப்படிக் கவலைப்படாமல் இருக்கமுடியும்? அதை மறந்துவிடுவதுதான். எப்படி மறப்பது? மீண்டும் அதைப்பற்றி எண்ணுமலும், அதைப் பற்றியே சிந்தித்துக்கொண்டிருக்காமலும் இருப்பது தான்.

மீண்டும் மீண்டும் அதைப்பற்றிச் சிந்திக்காமல் மனதை எப்படித் தடுக்கமுடியும்? மிகவும் சுவையான, மேலான, உணர்வூட்டும் ஒன்றைப்பற்றி எண்ணுவதால் தடுத்துவிடமுடியும். அதைப் புறக்கணித்துவிடு, மறந்துவிடு, உணர்வூட்டும் வேறு எதைப்பற்றியாவது எண்ணு. இம் மூன்று செயல்கள் தாம் தீய எண்ணங்களைக் கட்டுப் படுத்துவதற்குரிய சாதனையின் அம்சங்களாகும்.

அத்தியாயம் 7.

எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான உண்மையான வழிகள்.

1. மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சியால் எண்ணக் கட்டுப்பாடு.

கொதித்தெழும் எண்ணங்களை அடக்கு. சீறிப் பாயும் உணர்வுகளை அமைதிப்படுத்து. முதலில் உண்மையான உருவத்தின் மீது மனதைச் செலுத்து. ஒரு மலர், புத்தரின் உருவம், ஒரு கனவுப் படம், இதய ஒளி, ஒரு ஞானியின் படம், உன் இஷ்ட தேவதை ஆகியவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றைப்பற்றி மனதில் சிந்தி.

ஒரு நாளில் மூன்று அல்லது நான்கு முறை இவ்வாறு அமர்ந்து மனதை ஒருமுகப்படுத்து. அடியவர்கள் இதயத்தின் மீதும், ராஜயோகிகள் திரிகுடத்தின் (புருவமத்தி) மீதும், வேதாந்திகள் பரம்பொருளின் மீதும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவார்கள்.

நீயும் மூக்குநுனி, தொப்புள், மூலாதாரம் ஆகியவற்றில் ஒன்றின் மீது மனதை ஒருமுகப் படுத்தலாம்.

தொடர்பற்ற எண்ணங்கள் மனதிற்குள் நுழைந்தால், பொருட்படுத்தாதே. அவைகள் தாமே சென்றுவிடும். அவைகளைக் கட்டாயப்படுத்தி விரட்டாதே. அவைகள் எதிர்த்துப் போராடி, அங்கிருந்து செல்ல மறுத்துவிடும். உன் உள்ளத்திற்குச் சுமையாகும். அவைகள் இருமடங்கு ஆற்றலுடன் நுழையும். அதற்கு பதிலாக தெய்வீக எண்ணங்களைப்பற்றி எண்ணு. தேவையற்ற எண்ணங்கள் தாமாகவே மறைந்துவிடும். ஒருமுகப் படுத்தும் பயிற்சியில் நிதானமாகவும் உறுதி யோடும் இரு.

மனமாறுதல்களைத் தடுப்பதற்கு மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி உதவும். ஒருமுகப் படுத்துவது என்பது மனதை ஒரே உருவம் அல்லது பொருளின்மீது நீண்டநேரம் செலுத்துவது மனம் அலைவதைத் தடுக்கவும், ஒருமுகப்படுத்துவதற்கு இடையூறாக இருக்கும் தடைகளை நீக்கவும், ஒரே பொருளின்மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்தவேண்டும்.

மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது என்பது, புலனுகர்ச்சியைப்பற்றிய எண்ணங்களுக்கும், இங்கு மங்கும் அலைந்துதிரிந்து கவலைப்படும் எண்ணங்களுக்கும், குழப்பத்திலேயே நீடித்திருக்கும் எண்ணங்களுக்கும், சோம்பலை உண்டாக்க உதவும் எண்ணங்களுக்கும், தீய எண்ணத்தை உண்டாக்கும் வெறிக்கும் நேர் எதிரானது.

வெளியிலுள்ள பொருள்களின்மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது எளிது. ஏனெனில் மனது எப்பொழுதும் வெளியே செல்வதிலேயே நாட்ட

முள்ளது. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன், இராமன், நாராயணன், தேவி, இயேசு அல்லது அதுபோன்ற வேறெந்த படத்தையாவது உனக்குமுன் வைத்துக்கொள். கண் இமைக்காமல் அதை உற்றுப்பார். முதலில் தலையையும், பின் உடலையும், அதற்குப்பின் கால்களையும் பார். மீண்டும் மீண்டும் அவ்வாறே செய். உன் மனம் அமைதி பெற்றவுடன் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை மட்டும் பார். பின் கண்களை மூடிக் கொண்டு, அந்தப்படத்தை மனதில் எண்ணிப்பார்.

அந்தப் படம் இல்லாதபோதுகூட, அதைப் பற்றித் தெளிவாக எண்ணிப்பார்க்க உன்னால் முடிய வேண்டும். கணநேரத்தில் உன் மனத்தில் அந்தப் படத்தை எண்ணிப்பார்க்கவேண்டும். அங்கு சிறிது நேரம் அதை நிலையாக வைத்திரு. இதுதான் ஒருமுகப்படுத்தல் எனப்படும். இதைத் தினந் தோறும் பயிலவேண்டும்.

உன் ஒருமுகப்படுத்தும் சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ள விரும்பினால், உன் உலகியல் ஆசைகளை யும் செயல்களையும் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சிலமணிநேரம் மௌனத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் மனத் தை எளிதாகவும் சிரமமில்லாமலும் ஒருமுகப் படுத்த முடியும்.

ஒருமுகப்படுத்துவதன் மூலம் மனமாகிய பெரிய நீர்ப்பரப்பில், ஒரே ஒரு எண்ணம் அல்லது அலைதான் இருக்கின்றது. மனம் ஒரே ஒரு பொருளின் உருவத்தை அடைகிறது. மனதின் மற்றெல்லா வேலைகளும் தற்காலிகமாக நிறுத்தப் படுகின்றன.

2. உண்மையான மனோபாவத்தால் எண்ணக் கட்டுப்பாடு.

உனக்குத் தீங்கு விளைப்பவையும், விரும்பத் தகாதவையுமான எண்ணங்கள் உன்னை அணுகாமல் பார்த்துக்கொள். அதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட உண்மையான மனோபாவத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். அம்மாதிரி செய்வதால் உனக்குள்ளே இருக்கும் ஆன்மாவின் உயர்ந்த தூண்டுதல்களையும் வெளியேயுள்ள தூண்டுதல்களையும் ஆற்றல்களையும் உன்னால் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியும். "தீய சக்திகள் என்னை அணுகாமல் பாதுகாத்துக் கொள்கிறேன். மேலும் கீழும் உள்ள உண்மையான நல்ல சக்திகள் அனைத்தும் பெறுவதற்காக திறந்த நிலையில் இருக்கின்றேன்," என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்திக்கொள். இந்த மனப்பான்மையினால் நீ நன்கு அறியும் வகையில் இது ஒரு பழக்கமாகவே மாறிவிடுகிறது.

வாழ்க்கையில் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் உள்ள தீயசக்திகளும் விரும்பத்தகாத சக்திகளும் உன்னை அணுகாமலிருப்பதோடு, மேலான சக்திகள் வரவேற்கப்படுகின்றன. எந்த அளவுக்கு அவை வரவேற்கப்படுகின்றனவோ, அந்த அளவுக்கு அவைகளும் உள்ளே நுழைகின்றன.

மனதில் சந்தேகம் ஏற்படுகின்றது. அங்கு உண்மையும் இருக்கிறது. "இறைவன் இருக்கிறாரா, இல்லையா?" என்ற சந்தேகம் உண்டாகிறது. இது 'சம்ஸய பாவனை' எனப்படும். 'பிரம்மனை நான்

உணரமுடியுமா, இல்லையா?' என்று மற்றொரு சந்தேகமும் உண்டாகிறது. அதற்குள் மற்றொரு குரல் சொல்கிறது: "இறைவன் அல்லது பிரம்மம் என்பது உண்மையானது. உள்ளங்கையிலுள்ள நெல்லிக்கனியைப்போல அவர் உண்மையானவர். அவர், ஞானம், ஆனந்தம் (சத், சித், ஆனந்தம்) ஆகியவற்றின் தொகுப்பு. நான் உறுதியாக அவரை உணர முடியும்."

நாம் சிலவற்றைத் தெளிவாக உணர்ந்துள்ளோம். அவைகள் நமக்குள்ளே நன்கு படிந்து உறுதி பெற்றுள்ளன. சில எண்ணங்கள் தெளிவில்லாமலும், உறுதியற்றும் இருக்கின்றன. அவைகள் வருவதும் போவதுமாக இருக்கின்றன. நாம் எண்ணங்களை வளர்த்து, அவைகள் உறுதியாகப் பதியும் வரையில் நன்கு பாதுகாக்க வேண்டும். அவ்வப்பொழுது அவைகளை விளக்கி கொள்வது, மனதிலேற்படும் திகைப்பையும் குழப்பத்தையும் போக்கிக்கொள்ள உதவும். "கடவுள் இருக்கிறாரா, இல்லையா? ஆன்மீகத் தெளிவுபெறுவதில் எனக்கு வெற்றி கிட்டுமா?" என்ற சந்தேகம் தோன்றினால், அதை "அது உண்மைதான்: நான் வெற்றியடைவது திண்ணம், அதில் சந்தேகமே இல்லை. என்னுடைய அகராதியில், என்னுடைய மொழியில், 'முடியாதது', 'நடக்காதது', 'கடினமானது' என்ற சொற்களே கிடையாது. இவ்வுலகில் எதையும் செய்து முடிக்கலாம்," என்ற நல்ல, உறுதியான, ஆக்கரீதியான எண்ணங்களால் நீக்கிவிட வேண்டும். உனக்கு மனவுறுதி மட்டுமிருந்தால், எதுவும் கடினமில்லை.

உறுதியான தீர்மானமும், மனவலிமையும் இருந்தால், ஒவ்வொரு காரியத்திலும், செயலிலும், குறிப்பாக மனதை வெல்வதிலும்கூட, பயனுள்ள வெற்றி உறுதியாகக் கிட்டும்.

3. ஒத்துழையாமையினால் எண்ணக் கட்டுப்பாடு.

மனம் தீயவழிகளில் அலைந்து திரியும்போது அதனோடு ஒத்துழையாதே. அது படிப்படியாக உன்னுடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். மனதுடன் ஒத்துழையாமல் இருப்பதற்கான நடைமுறைப் பயிற்சி ஒன்றைப் பாருங்கள். "நான் இன்று இனிப்புப் பண்டங்களைத் தின்னவேண்டும்," என்று உன் மனது சொன்னால், "நான் இன்று உன்னுடன் ஒத்துழைக்கமாட்டேன், இனிப்புப் பண்டங்களைத் தின்னமாட்டேன். ரொட்டியும் பருப்பும்தான் உண்பேன்;" என்று நீ மனதிடம் சொல். "இன்று சினிமாவுக்குப் போகவேண்டும்," என்று உன் மனது சொன்னால், "இன்று சுவாமி இராமானந்தரின் சத் சங்கத்திற்குச் சென்று, அவருடைய உபநிடதச் சொற்பொழிவைக் கேட்கப் போகின்றேன்;" என்று நீ சொல். "நான் பட்டுச் சட்டை போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்," என்று மனம் சொன்னால், "இனிமேல் எப்போதும் பட்டுச் சட்டையே அணிந்துகொள்ள மாட்டேன். கதர்தான் அணிந்து கொள்வேன்," என்று நீ மனதிடம் சொல். இதுதான் நீ மனதிடம் ஒத்துழையாமலிருப்பதற்கான வழி. மனதிடம் ஒத்துழையாமலிருப்பது, புலன்வழிப் பொருள்களாகிய நீரோட்டத்தை எதிர்த்து நீந்திச் செல்

வதைப் போன்றதாகும். அதனால் உன் மனம் நிலை மாறி மெலிந்து உனக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கும். நீ உன் மனதை வெல்ல முடியும்.

புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி விருப்பு, வெறுப்பு ஆகியவைகளை நீக்கி உலகியல் பொருள்களுக் கிடையே இருக்கும் தன்னடக்கமுள்ள மனிதன் அமைதியைப் பெறுவான். மனமும், புலன்களும் விருப்பு, வெறுப்பு ஆகிய இரண்டு உணர்வுகளை இயற்கையாகப் பெற்றிருக்கின்றன. எனவே அவைகள் சில பொருள்களை விரும்புகின்றன; மற்றும் சில பொருள்களை வெறுக்கின்றன. ஆனால் கட்டுப்பாடுள்ள மனிதன் புலன்வழிப் பொருள் களினிடையே, தன்னால் வெல்லப்பட்ட, விருப்பு வெறுப்பற்ற மனதுடனும் புலன்களுடனும் நடமாடு கிறான். எனவே அவன் என்றும் நிலைத்திருக்கும் அமைதியைப் பெறுகிறான்.

கட்டுப்பாடுள்ள ஆன்மா, உறுதியான உள்ளம் படைத்தது. மனமும் புலன்களும் அந்த உள்ளத்துக்குக் கட்டுப்படும். கட்டுப்பாடுள்ள மனம் உடலுக்குத் தேவையான பொருள்களை மட்டும் விருப்பு வெறுப்பின்றி, ஏற்றுக்கொள்கிறது. சாஸ்திரங்களால் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பொருள்களை ஒருபொழுதும் எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

4. எண்ணங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளும் வழி.

இரப்பர் தோட்டங்களில் இரப்பர் மரங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதற்காக, பெரிய மரங்

களின் அருகிலுள்ள சிறிய மரங்களை வெட்டி விடுவார்கள். இம்மாதிரி செய்வதால், பெரிய மரங்களிலிருந்து ரப்பர் பால் அதிகமாகக் கிடைக்கும். அவ்வாறே நீயும் உன் மனதிலுள்ள எண்ணங்களை ஒவ்வொன்ருக அழித்து அவற்றின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, அமரநிலையாகிய அமிர்தத்தைப் பருகுவாயாக.

ஒரு கூடையிலுள்ள பழங்களில் கெட்டுப்போனவைகளை எறிந்துவிட்டு நல்லவைகளை மட்டும் வைத்துக்கொள்வதைப்போல, உன் மனதிலும் நல்ல எண்ணங்களை வைத்துக்கொண்டு, தீய எண்ணங்களை நீக்கிவிடு.

ஒரு கோட்டையிலுள்ள சிறு வாயிலின் வழியே விரோதிகள் ஒவ்வொருவராக வரும்போது, அவர்களை வெட்டி வீழ்த்தும் போர் வீரனைப்போல் அடிமனத்திலிருந்து மேலேவரும் எண்ணங்களை ஒவ்வொன்ருக வெட்டி எறிந்துவிடு.

ஒரு பல்லியின் வால் அறுந்துவிட்டால், அறுபட்ட வால் சில நிமிடநேரம் துடித்துக்கொண்டிருக்கும். ஏனென்ருல் அதில் சிறிதளவு பிராணன் அல்லது உயிர் இருக்கிறது. அது ஒரிரண்டு நிமிடங்களில் அடங்கிவிடும். அம்மாதிரியே உன் மனதிலுள்ள எண்ணங்களைக் குறைத்தபிறகும், சில எண்ணங்கள் பல்லியின் வாலைப்போலத் துடித்துத் திரியும். ஆனுல் அவைகளுக்கு எவ்வித ஆற்றலுமில்லை. அவைகளால் எவ்விதத் தீங்கும் நேராது. அவைகளில் உயிரோட்டமில்லை.

மூழ்கிக்கொண்டிருக்கும் ஒரு மனிதன் எதை வேண்டுமானாலும் பிடித்துக்கொள்ள முயலுவான். இந்த உயிரற்ற எண்ணங்களும் தங்களுடைய முந்தைய நிலையையும் ஆற்றலையும் பெறுவதற்குத் தங்களால் இயன்ற அளவு முயற்சி செய்யும். நீ தினந்தோறும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும், தியானத்திலும் ஒழுங்காக இருப்பாயானால், அவை கள் எண்ணெய் இல்லாத விளக்கைப்போல் தாமே செத்து மடியும்.

காம இச்சை, அகந்தை, பொறுமை, கர்வம், வெறுப்பு ஆகியவை ஆழமாக வேரூன்றி இருக்கும். ஒரு மரத்தின் கிளைகளை வெட்டினால், அவை மீண்டும் தழைத்துவிடும். அவ்வாறே குறைக்கப் பட்ட, அடக்கப்பட்ட இந்த எண்ணங்களும் சில நாட்கள் கழித்து மீண்டும் தோன்றும். தீவிரமான முயற்சிகளாலும், விசாரம், தியானம் ஆகியவை களாலும், அவைகளை வேரோடு களைந்தெறிய வேண்டும்.

5. நெப்போலியன் வழியில் எண்ணக் கட்டுப்பாடு.

ஒரு பொருளைப்பற்றி எண்ணிக்கொண்டிருக் கும்போது, மற்ற எண்ணங்கள் மனதில் நுழைய அனுமதிக்காதே. ரோஜாவைப்பற்றி எண்ணும் போது வெவ்வேறு வகையான ரோஜாக்களைப்பற்றி மட்டும் எண்ணு. பிற எண்ணங்கள் மனதில் நுழைய அனுமதிக்காதே.

கருணையைப்பற்றி எண்ணும்போது, கருணையைப்பற்றி மட்டுமே எண்ணு, மன்னிக்கும் மனோபாவத்தைப் பற்றியோ, பொறுத்துக் கொள்ளும் தன்மையைப்பற்றியோ எண்ணாதே. பகவத்கீதை படிக்கும்போது, தேநீரைப்பற்றியோ, கிரிக்கெட் பந்தயத்தைப்பற்றியோ எண்ணாதே. நீ எடுத்துக் கொண்ட பொருளைப்பற்றி மட்டுமே எண்ணு.

நெப்போலியன் தன் எண்ணங்களைக் கட்டுப் படுத்த கீழ்க்கண்ட முறையைக் கையாண்டான். "அதிக இன்பமான பொருள்களைப்பற்றி எண்ணிக் கொண்டிருக்கும்போது, என் மனதில் துன்பமான எண்ணங்கள் நிறைந்த அறைகளை மூடிவிட்டு, அதிக இன்பமான எண்ணங்கள் நிறைந்த பகுதிகளை மட்டுமே திறந்துவைப்பேன். தூங்கவிரும்பினால், மனதின் எல்லாப் பகுதிகளையும் மூடி விடுவேன்".

6. கெட்ட எண்ணங்கள் திரும்பிவருவதைத் தடுத்துவிடு.

கெட்ட எண்ணங்கள் பனிரெண்டு மணி நேரம் உன் மனதில் தங்கியிருந்து, மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை திரும்பிவருகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். தினமும் மனதை ஒருமுகப் படுத்துவதாலும், தியானத்தில் ஈடுபடுவதாலும், அவைகள் பத்து மணி நேரம் மட்டும் தங்கிவிட்டு, ஒரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை மட்டும் திரும்பி வருமானால், அது நல்ல முன்னேற்றமாகும். இந்தப் பயிற்சியை

விடாது செய்வாயானால், அவை தங்கும் காலமும், திரும்பிவரும் இடைவெளியும் படிப்படியாகக் குறையும்.

இறுதியில் அவை முற்றிலும் மறைந்துவிடும். உன்னுடைய தற்போதைய நிலையை, சென்ற வருடமோ அல்லது அதற்கு முந்தைய வருடமோ இருந்த நிலைக்கு ஒப்பிட்டுப்பார். அப்பொழுது நீ பெற்றுள்ள முன்னேற்றத்தை நன்கு உணர்வாய்.

ஆரம்பத்தில் முன்னேற்றம் மெதுவாகத்தான் இருக்கும். உன் வளர்ச்சியையும் முன்னேற்றத்தையும் உன்னால் கணக்கிடுவது கடினமாக இருக்கும்.

7. தவறான எண்ணத்துக்குச் சலுகை வேண்டாம்.

தவறான எண்ணம் முதலில் மனதில் நுழைகிறது. பிறகு நீ தீவிரமாகச் சிந்தனை செய்கிறாய். அந்தத் தவறான எண்ணத்தில் மூழ்கி இருப்பதிலேயே மகிழ்ச்சி அடைகிறாய்.

அது உன் மனதில் தங்கி இருப்பதை அனுமதிக்கிறாய். அதை எதிர்க்காமல் விட்டு விடுவதால், அது படிப்படியாக உன் மனதில் உறுதியான பிடிப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது.

அதன்பிறகு அதை விரட்டுவது மிகவும் கடினம். "இடத்தைக் கொடுத்தால், மடத்தைப் பிடுங்குவான்", என்பது பழமொழி. இது தவறான எண்ணங்களின் விஷயத்திலும் பொருந்தும்.

8. கெட்ட எண்ணத்தை முளையிலேயே கிள்ளிவிடு.

ஒரு நாய் அல்லது கழுதை வீட்டுக்குள் நுழைவதைத் தடுக்க கதவு அல்லது வாயிலை மூடுவதைப் போல, கெட்ட எண்ணம் தோன்றி, உன் மூளையில் உறுதியான உருவத்தைப் பதித்து விடுவதற்குமுன் உன் மனதை மூடிவிடு. நீ ஞானத்தைப்பெற்று, நிரந்தமான முடிவில்லாத அமைதியையும், பேரின்பத்தையும் பெறுவாய்.

காமம், பேராசை, அகந்தை ஆகியவைகளைத் துடைத்துவிடு. தூய புனிதமான எண்ணங்களையே ஏற்றுக்கொள். இது மிகவும் கடினமான வேலை. இதை நன்கு பயிலவேண்டும். சில நாட்களில் உன் முயற்சியில் வெற்றி பெறுவாய்.

ஒரு கெட்ட எண்ணத்தை அழித்து விடுவதால், நீ மற்ற எண்ணங்களை அழித்துவிடும் ஆற்றலைப் பெறுவதோடு, உன் உள்ள உறுதி அல்லது ஆன்மீக சக்தியும் பெருகும்.

ஒரு கெட்ட எண்ணத்தை நசுக்கி எறிவதில் தோல்வி ஏற்பட்டாலும், மனம் தளரக் கூடாது. முயற்சி இல்லாவிட்டால், வெற்றி கிட்டாது. ஆன்மீக வலிமை படிப்படியாக உன் உள்ளத்தில் தோன்றும். இதை நீ உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

9. கெட்ட எண்ணங்களை நீக்க ஆன்மீகப் பயிற்சி.

கெட்ட எண்ணங்கள் உள்ளே நுழையும்போது சில சமயங்களில் உன் மனதில் ஒரு நடுக்கம் ஏற்படும். இது உன் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்குரிய அறிகுறியாகும். நீ ஆன்மீக வளர்ச்சிபெறுகிறாய். நீ முன்பு செய்த தீய செய்கைகளைப்பற்றி எண்ணும் போது மிகவும் வேதனைப் படுகிறாய்.

இதுவும் உன் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குரிய ஒரு அடையாளமேயாகும். அந்தச் செயல்களை நீ மீண்டும் செய்யமாட்டாய். உன் மனம் நடுங்கும் பழக்கத்தின் காரணமாக அந்த செயல்களை மீண்டும் செய்யும்படி உன் தவறான எண்ணம் தூண்டினாலும் உன் உடம்பு நடுங்குகிறது. நீ உன் தியானத்தை முழுவேகத்துடனும் ஆர்வத்துடனும் விடாது செய். தீய செயல்களைப்பற்றிய எண்ணங்களும், தீய எண்ணங்களும், சாத்தானுடைய தீய தூண்டுதல்களும் தாமே மடிந்துவிடும். நீ முழுமையான தூய்மையிலும், அமைதியிலும் நிலைபெறுவாய்.

முதலில் நீ தியானத்தில் அமரும்போது எல்லா விதமான தீய எண்ணங்களும் உன் மனதில் எழும். தூய எண்ணங்களை மனதில்கொள்ள முயற்சி செய்யும்போது ஏன் இம்மாதிரி ஏற்படுகிறது?

இம்மாதிரி நிகழ்வதால்தான் சாதகர்கள் ஆன்மீகப் பயிற்சியைக் கைவிட்டு விடுகிறார்கள். நீ ஒரு

குரங்கை விரட்ட முயற்சி செய்தால், அது பழி வாங்கும் எண்ணத்துடன் உன்னை நோக்கிப் பாய்கிறது. அதைப்போலவே, நல்ல தெய்வீக எண்ணங்களை மனதில் ஏற்படுத்த நீ முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கும்போது, பழைய தீய எண்ணங்கள் இருமடங்கு வலிமையுடனும் பழிவாங்கும் உணர்ச்சியுடனும் உன்னைத்தாக்குகின்றன. எதிரியை உன் வீட்டைவிட்டுத் துரத்த நீ முயலும்போது, அவன் அதைத் தீவிரமாக எதிர்த்து நிற்கிறான்.

இவ்வாறு எதிர்த்துப் போராடும் விதி இயற்கையில் இருக்கிறது. பழைய தீய எண்ணங்கள் வலிவுடன் நின்று, "மனிதனே! கொடூரமாக நடந்து கொள்ளாதே. உன் மனமாகிய தொழிற்சாலையில் எங்களை நினைவுக்கெட்டாத காலம் தங்கியிருக்க அனுமதித்துள்ளாய். இங்கே தங்கிவாழ எங்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது. உன் தீச் செயல்கள் அனைவற்றுக்கும் இதுவரை நாங்கள் உதவியிருக்கிறோம். நாங்கள் வாழுமிடத்திலிருந்து எங்களை ஏன் வெளியே தள்ள விரும்புகிறாய்? எங்கள் வீட்டை நாங்கள் காலிசெய்ய மாட்டோம்," என்று சொல்கின்றன. இதனால் மனம் தளர்வுறாதே. ஒழுங்காக தியானத்தைப் பயில். இந்த தீய எண்ணங்கள் தாமே குறைந்து விடும்.

இறுதியில் அவைகள் முழுவதும் அழிந்துவிடும். உண்மை பொய்யை எப்போதும் வெல்லும். இது இயற்கையின் விதி. எதிர்மறையான தீய எண்ணங்கள் உடன்பாடான நல்ல எண்ணங்களுக்கு முன்

நிற்க முடியாது. மனவுறுதி அச்சத்தை வென்று விடும். பொறுமை கோபத்தையும், எளிதில் கோபமடையும் பண்பையும் வெல்லும். அன்பு வெறுப்பை வெல்லும். தூய்மை காமத்தை வெல்லும்.

நீ தியானத்திலிருக்கும்போது, தீய எண்ணம் மனதில் தோன்றுவது உனக்கு வேதனையை உண்டாக்குகிறது என்பதே, நீ ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சிபெற்றுக் கொண்டிருக்கிருய் என்பதைக் காட்டுகிறது.

முன்பு நீ எல்லாவகையான தீய எண்ணங்களை யும் மனதில் வைத்திருந்தாய். நீ அவைகளை வரவேற்று, வளர்த்தாய். ஆன்மீகப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய். நீ வெற்றி பெறுவது திண்ணம். ஜெபத்தையும் தியானத்தையும் இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகள் தொடர்ந்து பயின்று வந்தால், மிகவும் சாதாரணமான (ஆர்வமில்லாத) ஒரு சாதகன் கூடத் தன்னிடம் வியத்தகு மாறுதல்களைக் காண்பான். இப்பொழுது அவனுல் பயிற்சியைக் கைவிடமுடியாது. ஓருநாள் பயிற்சியில் ஈடுபடா விட்டால்கூட, அன்று ஏதோ இழந்துவிட்டதைப் போலத் தோன்றும். அவன் மனம் அமைதி யற்றிருக்கும்.

10. தீய எண்ணங்களுக்குச் சிறந்த மருந்து

மனம் காலியாக இருக்கும்போது, தீய எண் ணங்கள் உள்ளே நுழைய முயலும். விபசாரத் துக்கு ஆரம்பம் தீய எண்ணம்தான். காம இச்சை

யோடு கூடிய பார்வையால், உள்ளத்திலேயே விப சாரம் புரிந்து விடுகிறாய். மனச் செயல்கள்தாம் உண்மையான செயல்கள். இறைவன் மனிதனை அவன் நோக்கங்களால்தான் தீர்மானிக்கிறான். உலகம் அவனை அவனுடைய வெளிப்படையான செயல்களால் தீர்மானிக்கிறது (எடை போடுகிறது). இதை மறந்துவிட வேண்டாம். எனவே மனிதனுடைய நோக்கத்தைத்தான் பார்க்கவேண்டும். அப்பொழுது நீ தவறே செய்ய மாட்டாய்.

மனதிற்கு எப்பொழுதும் வேலை கொடுத்துக் கொண்டே இரு. அப்பொழுது தீய எண்ணங்கள் உள்ளே நுழையா. வேலையற்ற மனம் சாத்தானின் தொழிற்சாலை.

எப்பொழுதும் ஏதாவதொரு வேலையில் ஈடுபடு. தைப்பது, பாத்திரங்களைத் துலக்குதல், பெருக்குதல், நீரிறைத்தல், படித்தல், தியானம், ஜெபமாலையை உருட்டுதல், தெய்வீகப் பாடல்களைப் பாடுதல், பிரார்த்தனை, பெரியவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்தல், நோயாளிகளுக்குத் தொண்டு செய்தல் போன்றவைகளில் ஈடுபடலாம். கீதை, உபநிடதங்கள், யோகவாசிஷ்டம் போன்ற நூல்களிலுள்ள உயர்ந்த கருத்துக்களால் மனதை நிரப்பிக் கொள்ளுங்கள்.

11. எண்ணங்களை தினசரி கட்டுப் படுத்துதல்.

மனம் ஒரு குறும்பு நிறைந்த குட்டிச்சாத்தான். அது அலைந்து திரியும் குரங்கு போன்றது. அதை

நாள்தோறும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அது படிப்படியாக உன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கும்.

உன் மனதுக்கு நடைமுறைப் பயிற்சி அளிப்பதால்தான், தீய செயல்களும் தீய எண்ணங்களும் தோன்றுவதைத் தடுப்பதோடு, திரும்பத் திரும்பத் தோன்றிய தீய எண்ணங்கள், தீய செயல்கள் ஆகியவைகளிலிருந்து உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் முடியும். நடைமுறைப் பயிற்சி ஒன்றினால்தான், நல்ல எண்ணங்களும் செயல்களும் தோன்ற உதவுவதோடு, அவைகள் தோன்றியவுடன் அவைகளை நிலைத்திருக்கச் செய்யவும் முடியும்.

மனம் ஓய்வு பெறுவதற்கு ஒரு அழகான சிறந்த பயிற்சி உள்ளது. அதனால் உற்சாகமும், வலிமையும் பெறுவாய். கண்களை மூடிக்கொள். இன்பமான ஒன்றைப்பற்றி எண்ணிக்கொள். இது மனதை நல்ல முறையில் தளரவிடும். கம்பீரமான இமயமலையையும், புனித கங்கையையும், காஷ்மீரத்தின் வியத்தகு இயற்கைக் காட்சி, தாஜ்மகால், கல்கத்தாவிலுள்ள விக்டோரியா நினைவுச் சின்னம், சூரிய அஸ்தமனம், பரந்த கடற்பரப்பு, எல்லையில்லா நீலவானப்பரப்பு ஆகியவற்றையும் எண்ணிப்பார்.

ஆன்மீகமாகிய பெருங்கடலில் இப்பரந்த உலகமும் உன் உடலும் வைக்கோல் துரும்பைப்போல் மிதப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள். நீ இறைவ

ளோடு தொடர்பு கொண்டுள்ளதாக உணர். இந்த உலகத்தின் உயிர் உன் மூலமாகத் துடித்துக் கொண்டும், மூச்சு விட்டுக் கொண்டும் செயல் பட்டுக் கொண்டிருப்பதாகவும் உணர். இரண்ய கர்ப்பனை இறைவன் உன்னைத் தன் பரந்தமார்பில் வைத்து ஆட்டிக் கொண்டிருப்பதை உணர்ந்து கொள். கண்களைத் திறந்துபார். உனக்கு அளவு கடந்த மன அமைதியும், ஆர்வமும், வலிமையும் உண்டாகும். இதைப் பயிற்சி செய்து உணர்ந்து கொள்.

12. எண்ணங்களும் பாம்பைப் பற்றிய உவமையும்.

பழத்திலிருந்து விதை தோன்றுவதைப் போல், எண்ணங்களிலிருந்து செயல்கள் தோன்றுகின்றன. நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல செயல்களைத் தோற்று விக்கும், தீய எண்ணங்கள் தீய செயல்களை உண்டாக்கும்.

நல்ல எண்ணங்களையே உடையவனாக இரு. கெட்ட எண்ணங்களை நீக்கிவிடு. சத்சங்கத்தின் மூலமும், மதசம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படிப்ப தாலும், பிரார்த்தனையாலும், நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்டால், கெட்ட எண்ணங்கள் தாமே மறைந்து விடும்.

கால் செருப்பில் உறுத்தும் சிறு கல்லை உடனே உதறி எறிந்து விடுவதைப்போல், உன் மனதைத் துன்புறுத்தும் எந்த எண்ணத்தையும் உடனே நீக்கி

விடும் ஆற்றல் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுது தான் எண்ணத்தை அடக்கியாள்வதற்குத் தேவையான வலிமை உனக்கு இருக்கிறது என்பது பொருள்; அப்பொழுதுதான் ஆன்மீக நெறியில் சிறிதளவு உண்மையான முன்னேற்றத்தை நீ அடைந்திருக்கிறாய் என்பது பொருள்.

பாம்பின் தலையில் ஓர் அடி கொடுத்து, அதன் தலையை நசுக்கினால், அது சிறிதும் அசையாமல் கிடக்கிறது. அப்போது அது இறந்துவிட்டது என்று நீ எண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறாய். திடீரென்று தன் தலையைத் தூக்கிவிட்டு, அது ஓடி மறைகிறது. அவ்வாறு உன்னால் அடக்கி நசுக்கப்பட்ட எண்ணங்களும், மீண்டும் வலிமை பெற்றுத் தலை தூக்குகின்றன. அவைகள் மீண்டும் உயிர் பெற்று எழ முடியாமல் அவைகளை அழித்துவிட வேண்டும்.

18. எண்ணங்களை வென்று உலகை வெல்லுதல்.

எண்ணங்கள் அல்லது சங்கல்பங்களை அடக்கு. கற்பனை அல்லது பகற்கனவைத் தவிர்த்துவிடு. அப்பொழுது மனம் அழிந்துவிடும். சங்கல்பங்கள் அழிவதுதான் மோட்சம் அல்லது விடுதலையாகும். கற்பனை இல்லாவிட்டால், மனம் அழிந்துவிடுகிறது.

உன் கற்பனையின் காரணமாகத்தான், நீ உலகியல் மாயையின் வசப்படுகிறாய். கற்பனை முழுவதையும் நிறுத்திவிட்டால், அதுவும் மறைந்துவிடுகிறது.

எண்ணங்களை வெல்வது உண்மையில், குறைகள், பலவீனங்கள், அறியாமை, மரணம் ஆகியவற்றை வெல்வதாகும். மனத்தோடு நடத்தும் போராட்டம் இயந்திரத் துப்பாக்கிகளோடு போரிடுவதைவிட மிகவும் பயங்கரமானது. போர்க்கருவிகளின் உதவியால் பெறும் உலகியல் வெற்றியைவிட எண்ணங்களை எதிர்த்து வெற்றி பெறுவது கடினமானது. உன் எண்ணங்களை வென்றுவிட்டால், நீ உலகை வென்று விடுவாய்.

14. எண்ண ஆற்றலுக்காக தெய்வீக நெறியை உண்டாக்கிக் கொள்.

எண்ணங்கள் வெளிப் பொருள்களை நோக்கி எளிதாகப் பாய்கின்றன. மனம் உலகியல் பொருள்களைப் பற்றி எண்ணுவது மிகவும் எளிது. அது தான் மனத்தின் இயற்கை அல்லது ஸ்வபாவம்.

மன ஆற்றல் பழைய வழிகளிலேயே செல்வதும், உலகியல் எண்ணங்களின் வழிகளிலேயே செல்வதும் எளிது. அது இறைவனைப் பற்றி எண்ணுவதற்கு மிகவும் சிரமப்படுகிறது. விவகாரத்தோடு கூடிய சம்சார மனதிற்கு அது ஒரு கடினமான செயல்.

உலகியல் எண்ணங்களினின்றும், வெளிப் பொருள்களினின்றும் மனதைத் திருப்பி, அதை இறைவனிடம் நிலைத்திருக்கச் செய்வது, கங்கைநதி இயற்கையாக கங்காசாகரை நோக்கிப் பாய்வதைத் தடுத்து நிறுத்தி, கங்கோத்ரியை நோக்கிப் பாயச்

செய்வதைப்போன்ற கடினமான வேலையாகும். அது யமுனை நதியின் நீரோட்டத்தை எதிர்த்து படகைச் செலுத்துவதைப் போன்றதாகும்.

எனினும் பிறப்பு, இறப்பு ஆகியவைகளி லிருந்து நீ விடுதலைபெற விரும்பினால், மனதின் விருப்பத்திற்கு மாறாக, அதைக் கடுமையான முயற்சியாலும், தியாகத்தின் உதவியாலும் இறை வனை நோக்கித் திருப்பிவிட வேண்டும்.

15. எண்ணக் கட்டுப்பாட்டுக்காக விழிப்புடன் இரு.

ஆரம்பத்தில் மனதை ஒரே எண்ணத்தின் மீது நிலைத்திருக்கச் செய்வது கடினமாக இருக்கும். எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துக் கொள். ஒரே பொருளைப்பற்றி எண்ண முயற்சி செய்.

ரோஜா மலரைப்பற்றி எண்ணத்தொடங்கினால் ரோஜா மலரோடு தொடர்புள்ள எண்ணங்களை மட்டுமே வைத்திருக்கலாம். உலகின் வெவ்வேறு பாகங்களில் வளர்க்கப்படும் வெவ்வேறு வகையான ரோஜா மலர்களைப்பற்றி எண்ணலாம். ரோஜா மலர்களைக்கொண்டு தயாரிக்கப்படும் பொருள் களைப்பற்றியும் அவற்றின் உபயோகங்களைப் பற்றியும் எண்ணலாம். வேறுமலர்களைப்பற்றிய எண்ணங்களைக்கூட வைத்திருக்கலாம். ஆனால் பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவற்றைப்பற்றிய எண்ணங்கள் மனதில் இருக்கக் கூடாது.

குறிக்கோளில்லாமல் அலைந்து திரியும் மனநிலையை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். ரோஜா மலர்களைப் பற்றி எண்ணிக்கொண்டிருக்கும்போது பற்பல எண்ணங்கள் மனதில் இருக்கக் கூடாது. ஒரே எண்ணத்தின்மீதுதான் மனம் நிலைத்திருக்க வேண்டும். தினமும் மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சி இருக்கவேண்டும். எண்ணக் கட்டுப் பாட்டுக்கு முடிவில்லாத விழிப்பும் கவனமும் தேவை.

16. உன் எண்ணங்களைக் கவனித்து ஆன்மீக நெறியில் செலுத்து.

எண்ணங்களைக் கவனத்துடன் பார். அவைகளைக் கட்டுப்படுத்து. உன் எண்ணங்களுக்குச் சாட்சியாக இரு. எண்ணங்களுக்கு மேலாக நின்று, எண்ணங்களே இல்லாத தூயமனத்தில் நிலைத்திரு.

வஞ்சகமான எண்ணங்கள், இயல்புகள், ஆசைகள், வெறிகள், அடிமனத்தில் மறைந்திருந்து, உன்னுடைய மேல்மனத்தில் ஆற்றல்மிக்க விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

அவைகளைத் தூய்மைப்படுத்தி, உயர்த்த வேண்டும். அவைகளுக்கு ஒரு ஆன்மீக மாறுதலைக் கொடுக்கவேண்டும். பயனுள்ளவைகளையே கேள்; பயனுள்ளவைகளையே பார்; பயனுள்ளவைகளையே எண்ணு; பயனுள்ளவைகளையே பேசு; பயனுள்ளவைகளைப்பற்றியே தியானம் செய்; பயனுள்ளவைகளை நன்கு அறிந்துகொள்.

அச்சம், தீவிர வெறுப்பு, மறைந்துள்ள வெறுப்பு, சகிப்புத்தன்மை இல்லாமை, கோபம், காமம் ஆகியவை அடிமனத்தின் வேலையைக் கெடுக்கும். நற்பண்புகளை வளர்த்துக்கொள். அடிமனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி வலிமைகொடு. ஆசை, பேராசை ஆகியவை மனத்தை மயக்குகின்றன. எனவே மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, சத்தியத்தை நினைக்கச்செய்து தியானத்தைப் பயில வேண்டும். கீழ்த்தரமான உணர்ச்சிகள் பௌதிக உடலுக்கும், மனத்தின் தளத்திற்கும் சொந்தமானவை.

வாசனைகள் (எண்ணங்களும், வஞ்சக ஆசைகளும்) மனதில் இல்லாத காரணத்தினால் மனம் வேலை செய்யாதபொழுது, மனோ நாசம அல்லது மனத்தின் அழிவு என்ற நிலை ஏற்படுகின்றது.

அத்தியாயம் 8.

எண்ணங்களைப் பண்படுத்தும் வகைகள்.

1. பிரித்தறியும் நிலையும் மனப்பண்பாடும்.

உன் மனதில் ஆசைகள் தோன்றும்போது, அவைகளை நிறைவேற்ற முயலாதே. அவைகளைப் பிரித்தறிந்தும், சரியான முறையில் சோதித்தும், விருப்பு வெறுப்பில்லாமலும் அவைகளை மறுத்து

விடு. இடைவிடாத பயிற்சியால் மனஅமைதியும், மனவலிமையும் ஏற்படும். மனதில் பளு குறையும். அலேந்துதிரிவதிலிருந்து மனம் நேரடியாகத் தடுக்கப் படுகிறது. அதன்வெளியே செல்லும் இயல்புகள் குறைக்கப்படுகின்றன.

ஆசைகள் நீக்கப்பட்டால், எண்ணங்கள் தாமாகவே அழிந்துவிடும். புலன் வழிப்பொருள் களின் குறைகளை இடைவிடாது கவனித்துக் கொண்டே இருப்பதால், மனம் அவற்றினின்றும் வேறுபட்டு நின்று, பிரம்மனிடத்தில் நிலேத்துவிடு கிறது.

சமம் என்னும் பயிற்சியினல், ஞானேந்திரியங் களாகிய கண், மூக்கு, செவி, வாய், உடல் ஆகிய ஐந்தும் அடக்கப்படுகின்றன. வாசனைகள் அல்லது ஆசைகளைத் தொடர்ந்து அழித்துக் கொண்டிருப்ப தால் உண்டாகும் மனத்தெளிவு அல்லது அமைதி யே 'சமம்' என்பதாகும்.

2. தீய எண்ணங்களும், விழிப்பு நிலேயும்.

தீய எண்ணங்களால் ஏற்படும் பயங்கரமான அழிவை உண்டாக்கும் விளைவுகளைப்பற்றி நீயே உணர்ந்து பார். அதனுல் தீய எண்ணங்கள் உன்னிடம் வரும்போது, இது உன்னை எச்சரிக்கும். அவைகள் உன்னிடம் வரும்போதே, உன் மனதை தெய்வீக எண்ணங்கள், பிரார்த்தனை, ஜெபம் ஆகியவைகளில் திருப்பிவிடு. தீய எண்ணங்களை விரட்டி விடுவதில் உனக்குள்ள ஆர்வம் உன்னை

விழிப்புடன் இருக்கச் செய்வதால், அவைகள் உன் கனவில் தோன்றினுல்கூட, நீ உடனே விழித்து எழுந்து விடுவாய். நீ விழித்திருக்கும்போது எதிரி வந்தால், கவனத்துடன்மட்டும் இருந்தால், அவனைச் சமாளிப்பதில் உனக்கு எவ்வித சிரமமும் இருக்காது.

உன் மனம் தவருன முறையில் உருவாக்கப் படுவதிலிருந்தும், அது தவருன வழியில் செல்வதிலிருந்தும், காப்பாற்றப்படவேண்டும். மனம் ஒரு விளையாட்டுப் பிள்ளையைப்போன்றது. மனதின் உணர்ச்சி ததும்பும் ஆற்றல் சத்தியத்தைப் பரப்பும் நெறியாக மாற்றப்படவேண்டும். மனம் சத்வ (தூய்மை) குணத்தால் நிறைந்திருக்க வேண்டும். சத்தியம் அல்லது இறைவனைப்பற்றி இடைவிடாது எண்ணிக்கொண்டிருக்கும்படி அதற்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

ஆன்மீக நெறியில் விரைவான முன்னேற்றம் பெற விரும்பினுல், ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் நன்கு கவனி. காலியான மனம் எப்பொழுதும் துன்பப்படும். அது சாத்தானின் தொழிற்கூடம். நன்கு சிந்தித்து, மனதைப் பாதுகாக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு உணர்ச்சியையும் எண்ணத்தையும் நன்கு கவனிக்க வேண்டும்.

உன் இயல்புணர்வுகளை ஆன்மீக நெறியில் உயர்த்து. தீய எண்ணம் மிகவும் பயங்கரமான திருடனைப்போன்றது. ஞானமாகிய வாளால் இந்தத் திருடனைக் கொன்றுவிடு. தினந்தோறும்

புதிய தெய்வீக அலைவுகளையும், எண்ண அலைகளையும் மனதில் தோன்றச் செய். உன் எண்ணத்தை, தூய்மையாகவும், வலிமையுடையதாகவும், உயர்ந்ததாகவும், உறுதியானதாகவும் செய்துவிடு. உனக்கு அளவற்ற ஆன்மீக வலிமையும் அமைதியும் ஏற்படும்.

ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஆக்கரீதியிலும், உயர்ந்ததாகவும் இருக்கவேண்டும் எண்ணங்கள் வக்ர சுபாவமுடையவை. எண்ணங்களைக் கொன்றுவிடு. ஒளிக்கெல்லாம் ஒளியாக உனக்குள்ளே விளங்கும் பேரொளியை நாடு. ஆன்மீகத் தெளிவு பெற விரும்பினல், கற்பனையும் யூகமும் இருக்கக் கூடாது. உணர்வுகளைத் தூய்மைப்படுத்தி அடக்கிவிடு. வெளிப்படையான வாழ்வுக்கு அடியில் உனக்குத் தெரியாத பரந்த வாழ்க்கை ஒன்றுள்ளது.

பழக்கங்கள் எல்லாம் அடிமனத்திலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன. சாதாரண வாழ்க்கையைவிட உணர்வுகளுக்கு அப்பாற்பட்ட வாழ்க்கை மிகவும் ஆற்றல் மிகுந்தது. யோகப்பயிற்சியால், உன் வாழ்க்கையை மாற்றி, அடக்கி உன்வசப் படுத்தலாம். ஒரு தீய இயல்பை எடுத்துக்கொண்டு, அதற்கெதிரான நற்பண்பைப்பற்றி தியானம் செய். பகல் முழுவதும் அதைப் பயிற்சி செய். அந்தத் தீய இயல்பு விரைவில் மறைந்துவிடும். காலையில் கருணையைப்பற்றி தியானம் செய். பகலில் அதைக் கடைப்பிடி. விரைவில் கருணை பெருகும்.

ஒரு வாரத்திற்கு மூன்று முறைகளுக்குப் பதிலாக மாதம் ஒருமுறை தீய எண்ணங்கள்

மனதில் நுழையுமானால், வாரம் ஒருமுறை கோபம் வருவதற்குப் பதில், மாதம் ஒருமுறை வந்தால், அது முன்னேற்றத்தின் அறிகுறி. உன் உள்ள வுறுதி அதிகரித் திருப்பதின் அறிகுறி; உன் ஆன் மீக வலிமை அதிகரித்திருப்பதின் அடையாளம். எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியோடு இரு. ஆன் மீக முன்னேற்றத்தைக் குறிக்க நாட்குறிப்பு ஒன்றை வைத்துக்கொள்.

3. யோகநெறியின் மூலம் எண்ணப் பண்பாடு.

யோகப் பயிற்சியில் ஏற்படும் அசாதாரண விளைவும் வஞ்சக உலகத்தில் சாதகர்களுக்கு ஏற்படும் அனுபவங்களும் சந்தேகக் கண்களோடு பார்க்கப்பட்டு, கீழ்த்திசை மந்திரஜாலமாகவே கருதப்படுகின்றது. யோகம் விந்தையானதல்ல. அதில் அசாதாரணமானது எதுவும் இல்லை. மனிதனின் இயல்புகள் அனைத்தும் இணைந்து சீராக வளர்ச்சி பெறுவதே அதன் இலட்சியம். அது காலத்தால் சோதிக்கப்பட்டது. அதுவே முழுமையான, இன்பம் நிறைந்த வாழ்க்கைக்கான உண்மை நெறி. பிற்காலத்தில் மக்கள் அனைவராலும் பின்பற்றப்படும் நெறியும் அதுவேயாகும்.

யோகநெறிகள் அனைத்தும் சமயப் பயிற்சியையும் ஒழுக்க நெறியையும் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளன. தீய பண்புகளை அழித்துவிட்டு, சில நற்பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்வதே யோகமென்னும் ஏணியின் முதற்படியாகும்.

உடன் இயல்பைக் கட்டுப்படுத்துவதும், சரியான பழக்கங்களின் மூலமும், தினசரிச் செயல் முறைகளை ஒழுங்காகச் செய்வதாலும் நிலையான தூய பண்பை உனக்குள்ளே உருவாக்கிக் கொள்வதும் தான் அடுத்தபடி. இந்த உறுதியான, நன்கு அமைக்கப்பட்ட அடிப்படையின் மேலும், ஒழுக்கப் பண்பின் மேலும் தான் யோகமாகிய கட்டடம் எழுப்பப் படுகிறது.

4. பிரதியிடுதல் மூலம் ஒழுக்கப் பண்பாடு.

தீய எண்ணங்களை அழிப்பதற்கு, பிரதியிடும் முறை மிகவும் பயனுள்ளது. கருணை, அன்பு, தூய்மை, மன்னித்தல், நேர்மை, பெருந்தன்மை, அடக்கம் ஆகிய நற்பண்புகளை உன் மனமாகிய தோட்டத்தில் பயிரிடு.

வெறுப்பு, காமம், கோபம், பேராசை, கர்வம் ஆகிய தீய பண்புகள் தாமே மடிந்துவிடும்.

தீய பண்புகளை நேரடியாகத் தாக்கி அழிப்பது கடினம். அதில் ஈடுபட்டால் உன்னை மிகவும் துன்புறுத்திக்கொண்டு உன் சக்தி முழுவதையும் வீணாக்க வேண்டும்.

5. எண்ணங்களைப் பண்படுத்தும் ஆன்மீக நெறிகள்.

தூய்மையற்ற ஒரு பொருளைப்பற்றி மீண்டும் மீண்டும் எண்ணுவதால், அந்த எண்ணம் புதிய வலிமை பெறுகிறது. அது தாக்கும் ஆற்றலைப்

பெறுகிறது. அதை உடனே விரட்டிவிடவேண்டும். அது முடியாவிட்டால், அதற்கு எதிராக இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்களை மனதில் நினைக்க வேண்டும். உயர்ந்தவையும், உன்னை உயர்த்தக் கூடியவையுமான எண்ணங்களையே எண்ணு. கெட்ட எண்ணங்கள் தாமே அழிந்துவிடும். ஒரு உயர்ந்த எண்ணம், கெட்ட எண்ணத்தை அழிப்பதற்குரிய ஆற்றல்மிக்க முறிவு மருந்தாக வேலை செய்கிறது. முன்னர் சொன்ன வழியைவிட இது எளியது. ஒவ்வொருநாளும் இறைவன் திரு நாமத்தைப் பல்லாயிரம்முறை உச்சரிப்பதால், நல்ல எண்ணங்கள் வலிமை பெறுகின்றன: "அஹம் பிரம்மா அஸ்மி" என்று நாள்தோறும் ஆயிரம் முறை சொல்வதால், "நீயே ஆத்மன்" என்ற எண்ணம் வலிமை பெறுகிறது. "உடம்புதான் நீ" என்ற எண்ணம் நாளுக்குநாள் பலவீனமடைகிறது.

கெட்ட எண்ணங்கள் மனதிற்குள் நுழைந்தால், அவைகளை விரட்ட உன் உள்ளவுறுதியைப் பயன்படுத்தாதே. அதனால் உன் ஆற்றல்தான் வீணாகும்; உன் உள்ளத்தில் சுமை ஏற்படும்; களைத்துப் போவாய். நீ அதிகம் முயற்சி செய்யச் செய்ய, கெட்ட எண்ணங்கள் இருமடங்கு ஆற்றலுடன் விரைவில் திரும்பிவரும். அவைகள் அதிக வலிமையும் பெறும். எனவே அவைகளை இலட்சியம் செய்யாதே. அமைதியாக இரு. அவைகள் விரைவில் சென்றுவிடும். இல்லாவிடில் அவைகளுக்கெதிரான நல்ல எண்ணங்களை மனதில் ஏற்படுத்

திக் கொள். (இது பிரதிபட்ச பாவனை எனப்படும்) இறைவனுடைய படத்தையோ, மந்திரத்தையோ நினைத்துக்கொள்; பிரார்த்தனை செய்.

6. எண்ணங்களைப் பண்படுத்துவதின் சிறப்பு.

எண்ணப் பண்பாடு என்பது ஒருசிறந்த செயல். இந்தக்கலை ஒருசிலருக்குத்தான் தெரியும். இந்த அடிப்படைக் கல்வியைப்பற்றி, கற்றறிந்தவர் என்று சொல்லப்படுகின்றவர்களுக்குக் கூடத் தெரியாது.

மக்கள் அனைவரும் ஒழுங்கற்ற முறையில் எண்ணும் பழக்கத்திற்கு எளிதில் அடிமைகளாகிறார்கள். மனமாகிய தொழிற்சாலையில் பல்வேறு வகைப்பட்ட ஒழுங்கற்ற எண்ணங்கள் வந்து, போய்க்கொண்டிருக்கின்றன. அதில் எவ்விதமான ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடும் இல்லை; எந்தவிதமான சீரும் சிறப்புமில்லை. எல்லாம் ஒரே குழப்பமாக இருக்கின்றன. எண்ணங்களில் தெளிவே இல்லை.

ஒரு பொருளைப்பற்றி முறையாகவும், ஒழுங்காகவும் இரண்டுநிமிட நேரம்கூட சிந்திக்க முடிவதில்லை. எண்ணங்கள், மனத்தின் தளம் ஆகியவற்றின் விதிமுறைகளைப்பற்றி நீ சரிவர அறிந்து கொள்ளவில்லை.

மனதுக்குள்ளே ஒரு காட்டு விலங்குகளின் கூட்டம் இருப்பதுபோல் தோன்றுகின்றது.

புலனுணர்வோடு தொடர்புள்ள பலவகை எண்ணங்கள் புலன் வசப்பட்ட ஒரு மனிதனின் மனதிற்குள் நுழைவதற்காகச் சண்டையிட்டுக் கொண்டு, ஒன்றையொன்று வெல்ல முயல்கின்றன. கண் தன் எண்ணங்களையே அங்கு கொண்டுவர முயலுகிறது. வெளியில் சுற்றிப் பார்க்கச்செய்ய விரும்புகிறது. காது, கீழான, காம இச்சையுள்ள, வெறுப்பு, பொறாமை, அச்சம் ஆகியவை நிறைந்த, எண்ணங்களையே கொண்டுவர விரும்புகிறது. உயர்ந்த, தெய்வீகமான எண்ணம் ஒன்றை ஒரு கண நேரம்கூட மனதில் இருத்தப் பலரால் முடிவதில்லை. அவர்களுடைய மன ஆற்றல் புலன்களின் வழியிலேயே செல்வதற்கேற்ற முறையில் அவர்கள் மனம் அமைந்திருக்கிறது.

7. எண்ணங்களின் போர்.

எண்ணங்களைப் பண்படுத்தத் தொடங்கும் போது, தூய எண்ணங்களுக்கும், தூய்மையற்ற எண்ணங்களுக்கும் இடையே மனதிற்குள்ளேயே போர் நடைபெறுகிறது. தூய்மையற்ற எண்ணமானது மனதுக்குள் மீண்டும் மீண்டும் நுழையப் பார்க்கிறது. "அற்ப மனிதனே! தொடக்கத்தில் நீ எனக்குத் தங்குவதற்கு இடமளித்தாய். முன்பு என்னை வரவேற்றாய். எனக்கு அன்பான வரவேற்பு அளித்தாய். உன்னுடைய இயல்புணர்ச்சியுள்ள அமைதியான மனத்தின் கீழ்ப்பகுதிகளில் தங்கி இருக்க எனக்கு எல்லாவிதமான உரிமைகளும் இருக்கின்றன. என்னிடம் ஏன் கொடூரமாக நடந்து

கொள்கிறாய்? சிற்றுண்டிச் சாலைகளுக்கும், உணவு விடுதிகளுக்கும், சினிமாவுக்கும், நாடகங்களுக்கும், நடன அரங்குகளுக்கும், சாராயக் கடைகளுக்கும் போவதற்கு உன்னிடம் தூண்டுதலைத்தானே ஏற்படுத்தினேன். என்னால்தான் பலவகைகளில் இன்பத்தைப் பெற்றாய். இப்பொழுது என் நன்றி மறந்தவனாக இருக்கிறாய்? நான் எதிர்த்துப் போராடி மீண்டும் மீண்டும் வருவேன். நீ என்ன வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். நாட்பட்ட பழக்கங்களின் காரணமாக நீ பலவீனனாக இருக்கிறாய். என்னை எதிர்க்க உனக்கு வலிமை கிடையாது,'' என்று கூறுகிறது. முடிவில் தூய எண்ணங்கள் தாம் வெற்றிபெறும். ஏனெனில் இரஜஸ், தமஸ் ஆகியவைகளைவிட சத்வம்தான் ஆற்றல் மிகுந்தது. உடன்பாடான பண்பு, எதிர்மறையான பண்புகளை வெல்லும்.

8. நல்ல எண்ணம் – முதலில் ஏற்படும் நிறைந்த தன்மை.

எண்ணம் ஒரு நல்ல வேலைக்காரன். அது ஒரு கருவி. நீ அதைச் சரியான முறையிலும், தந்திரமாகவும் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இன்பத்திற்கு முதல் தேவை எண்ணத்தைக் கட்டுப் படுத்துவதுதான்.

உன் எண்ணம் உன் முகத்திலேயே பதிந்திருக்கிறது. எண்ணம் மனிதனை இறைவனோடு இணைக்கும் பாலம். உன் உடம்பு, தொழில், வீடு ஆகியவைகளெல்லாம் உன் மனதிலுள்ள எண்ணங்

களே. எண்ணம் ஒரு வலிமைமிக்க சக்தி. நல்ல எண்ணம்தான் முதன் முதலில் ஒருவர் அடையும் பூரணத்துவம். எண்ணம்தான் உண்மையான செல்வம்.

9. எண்ணங்களைப் பண்படுத்தி ஒரு புத்தராக மாறிவிடு.

தேவையற்ற, பயனற்ற, கொடிய எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் உன் மனதைவிட்டு விரட்டிவிடு. பயனற்ற எண்ணங்கள் உன் ஆன்மீக வளர்ச்சியைத் தடுக்கும். கொடிய எண்ணங்கள் உன் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்குத் தடைகளாகச் செயல்படும். பயனற்ற எண்ணங்களை மனதில் உடையவன் இறைவனுக்கு வெகுதூரத்திலிருக்கிறான். எனவே அவைகளுக்கு பதிலாக இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்களை மனதில் ஏற்றுக் கொள்.

உனக்கு உதவும், பயன்தரும் எண்ணங்களே உன் மனதிலிருக்கட்டும். பயனுள்ள எண்ணங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சியையும், முன்னேற்றத்தையும் அடைய உதவும் படிக்கட்டுகளாகும். பழைய வழிகளிலேயே சென்று தன்னுடைய இச்சைப்படி திரிவதற்கு மனதை ஒருபோதும் அனுமதிக்காதே. மிகவும் கவனத்தோடு இரு.

மனதை அடிக்கடி சோதித்துக்கொள்வதன் மூலம்; கீழ்த்தரமான, பயனற்ற, தகுதியற்ற, தூய்மையற்ற, பாலுணர்வுகள் தொடர்பான,

பொறாமை, வெறுப்பு, தன்னலம் ஆகிய பண்புகள் நிறைந்த எண்ணங்கள் அனைவற்றையும் நீக்கிவிட வேண்டும். வாழ்வோடு இணையாது, எதிர்த்து நின்று அழிவை உண்டாக்கும் எண்ணங்களை அழித்துவிட வேண்டும். தூய, நல்ல, அன்பான, உயர்ந்த, தெய்வீக எண்ணங்களையே எப்பொழுதும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு எண்ணமும் ஆக்கரீதியில் இருக்கவேண்டும். அது உறுதியாக, உண்மையாக, தெளிவாக அமைய வேண்டும்.

மனதிலுள்ள உருவம் நன்றாக, விளக்கமாக இருக்கவேண்டும். அது மற்றவர்களுக்கு அமைதியும் ஆறுதலும் அளிக்கவேண்டும். அது எவருக்கும் சிறிதளவுகூடத் துன்பமோ, வருத்தமோ அளிக்கக் கூடாது. அப்பொழுது நீ இறையருள்பெற்ற ஆன்மா ஆவாய். உலகில் மகத்தான ஆற்றல் படைத்தவனுவாய். ஏசு பெருமான், புத்தர் பெருமானைப்போன்று, நீயும் பலருக்கு உதவலாம்; பலருடைய நோய்களைப் போக்கலாம்; பலரை ஆன்மீகத் துறைக்குத் திருப்பி உயர்த்தலாம்.

மல்லிகை, ரோஜா, அல்லிபோன்ற மலர்களை உன் தோட்டத்தில் பயிரிடுவதைப்போல், அன்பு, கருணை, இரக்கம், தூய்மை ஆகியவை நிறைந்த அமைதியான எண்ணங்களை உன் அந்தக்கரணமாகிய பரந்த தோட்டத்தில் பயிரிட வேண்டும். உன்னையே ஆராய்ந்துகொள்வதன் மூலம், மனமாகிய தோட்டத்திற்கு நீர்பாய்ச்ச வேண்டும். கர்வம் நிறைந்த, பயனற்ற உன்னோடு ஒத்துழைக்

காத எண்ணங்களாகிய களைகளை, தியானம், உயர்ந்த எண்ணங்கள் ஆகியவற்றால் நீக்க வேண்டும்.

10. மற்றவர் குறைகளைப்பற்றி எண்ணாதே.

மனம் எதைப்பற்றித் தீவிரமாக எண்ணுகிறதோ, அதாகவே ஆகிவிடுவது அதன் இயல்பு. எனவே மற்றவர்களின் தீய பண்புகளையும், குறைகளையும் பற்றி எண்ணுவதால், தற்காலிகமாகவாவது அந்த தீய பண்புகளும் குறைகளும் உன் மனதில் நிறைந்துவிடும்.

இந்த மனோதத்துவ விதியை அறிந்தவன், மற்றவர்களைக் குறைகூற மாட்டான்; மற்றவர்களுடைய நடத்தையைப் பழிக்கமாட்டான். அவன் மற்றவர்களிடமுள்ள நற்பண்புகளையே காண்பான்; அவர்களை எப்போதும் புகழ்ந்தே பேசுவான். இந்தப் பயிற்சியால் ஒருவனுடைய யோகம், இறையுணர்வு, மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் தன்மை ஆகியவை வளர்ச்சி அடையும்.

11. இறுதி எண்ணம் அடுத்தபிறவியைத் தீர்மானிக்கிறது.

ஒரு மனிதனின் இறுதியான எண்ணம் அவனுடைய எதிர்காலத் தலைவிதியை நிர்ணயிக்கிறது. ஒரு மனிதனின் கடைசி எண்ணம் அவன் அடுத்த பிறவியைத் தீர்மானிக்கிறது. "கௌந்

தேயா! எவன் ஒருவன் இந்த உடலைவிட்டு நீங்கும் போது ஒரு பொருளைப்பற்றி எண்ணிக்கொண்டே இறக்கின்றானோ, அவன் அந்தப் பொருளிடமே சென்றடைகிறான். ஏனென்றால் அந்தப் பொருளைப் பற்றியே அவன் இடைவிடாது எண்ணிக்கொண்டு இருக்கிறான்,'' என்று பகவான் கீதையில் கூறுகிறார். (அத்: VIII-6).

அஜாமிளன் தன் பண்பை இழந்து, இழிந்த வாழ்க்கையை நடத்திவந்தான். பாவச்செயல்களில் இறங்கி, திருட்டும் கொள்ளையும் நடத்தினான். ஒரு பரத்தைக்கு அடிமையானான். அவனுடைய பத்தாவது குழந்தையாகிய சிறுவனுக்கு நாராயணன் என்று பெயர் இடப் பட்டிருந்தது.

அவன் இறப்பதற்குமுன், கடைசி மகனை நாராயணனைப் பற்றியே எண்ணிக்கொண்டிருந்தான். அப்பொழுது மூன்று எமதூதர்கள் அவனை நோக்கி வந்துகொண்டு இருந்தார்கள். அஜாமிளன் அச்சமும் துன்பமும் அடைந்து, தன் மகன் நாராயணன் பெயரைச்சொல்லி, உரக்கக் கூவினான்.

'நாராயணா' என்ற பெயரைச் சொன்ன மாத்திரத்திலேயே, திருமாலின் தூதர்கள் அங்கு விரைவாக ஓடிவந்து, எமதூதர்களைத் தடுத்து விரட்டி விட்டு, அஜாமிளனைத் திருமாலின் இருப்பிடமாகிய வைகுந்தத்துக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள்.

சிசுபாலனின் உயிர் பேரொளியுடன் பரம் பொருளுக்குள் ஐக்கியமாகியது. அவன் வாழ்நாள் முழுவதும் கண்ணபிரானை வைதுகொண்டே இருந்து, இறுதியில் அவரையே அடைந்தான்.

குளவியால் அடிக்கடி கொட்டப்படும் புழு, குளவியாகவே மாறிவிடுகிறது. அதுபோலவே, தன் வெறுப்பை பகவான் கண்ணபிரான் மீது செலுத்துபவனும் பாவங்கள் நீங்கப்பெற்று இறைவனை அடைகிறான். ஏனென்றால் அவன் இறைவன் மீது எப்பொழுதும் தன் பக்தியைச் செலுத்திக் கொண்டிருக்கிறான் அவ்வாறே கோபியர்கள் காதலாலும், கம்சன் அச்சத்தாலும், சிசுபாலன் வெறுப்பாலும், நாரதர் அன்பாலும் இறைவனை வழிபட்டு, அவனை அடைந்தார்கள்.

"எவன் ஒருவன் தீவிரமாகவும், மனதை ஒருமுகப் படுத்தியும் இடைவிடாது என்னைப் பற்றியே நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறானோ, அப்படிப் பட்ட மன உறுதியுள்ள யோகியால் நான் எளிதில் அடையத் தக்கவனாகிறேன். அவ்வாறு என்னை அடைந்து, என்னோடு ஒன்றாகக் கலந்துவிடும் அவன் துன்பமும் வருத்தமும் நிறைந்த, இந்த நிலையற்ற உலகில் மீண்டும் பிறக்க மாட்டான், அர்ச்சுனா! பிரம்மாவால் படைக்கப்பட்ட உலகங் களுக்குக் காலவரையறை உண்டு. அவை அழியும் காலமும் உண்டு. ஆனால் என்னை அடைந்தவர்க்கு, மறுபிறவி இல்லை; எனவே எக்காலமும் வாசுதேவ னான என்னையே தியானித்துக்கொண்டு, மனதை யும் அறிவையும் என்னிடமே நிலையாக வைத்

திருக்கலாம். நீ என்னை அடைவது உறுதி,'' என்று பகவான் கீதையில் கூறியிருக்கிறார்.

இவ்வாறு இடைவிடாது இறைவன் மீதே மனதைச் செலுத்திக் கொண்டிருக்கும் பயிற்சியின் காரணமாக, ஒருவன் உலகியலில் எந்தப் பணியில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், அவன் இறக்கும் சமயத்தில் கூட தானாகவே இறைவனைப்பற்றி எண்ணமுடியும். இதைப்பற்றி பகவான், "வேறு எவ்விதத் தடைகளாலும் கவரப்படாமல், இடைவிடாத பயிற்சியாகிய யோகத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒருவன் பெரும் புகழ்படைத்த மிகவுயர்ந்த பரமபுருஷனை அடைகிறான்,'' என்று கூறுகிறார். பகவான் மேலும் கூறுகிறார், "இறக்கும்பொழுது எவனொருவன் என்னை என்னுடைய உண்மையான உருவமாகிய ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவாகவோ அல்லது நாராயணனாகவோ காண்கிறானோ, அவன் என்னையே தவறாது அடைவான். இதில் ஐயமே இல்லை. இறக்கும்போது ஒருவன் என்னை எந்த உருவத்தில் காண்கிறானோ, அந்த உருவத்தை அவன் அடைகிறான். அவன் ஒரு குறிப்பிட்ட நெறியில் அந்த உருவத்தை மனதில்போற்றிவந்து, அதையே இடைவிடாது தியானித்து வந்ததன் விளைவுதான் அது''.

"எவனொருவன் இறக்கும்போதும் என்னிடமே தன் மனதை நிலைபெறச்செய்து, எல்லாவற்றையும் துறந்து பிரம்மம் அல்லது பிரம்ம நிலையாகிய தெய்வீக நிலையைப் பெறுகிறானோ, அவன் மாயையிலிருந்து விடுதலை பெறுகிறான்'', என்றும் பகவான் உபதேசிக்கிறார்.

அதிகமாகப் பொடிபோடும் பழக்கமுள்ள ஒருவன், இறப்பதற்குமுன் நினைவற்றுக்கிடக்கும் போதுகூடப் பொடிபோடுவது போலத் தன் கைகளால் பாவனை செய்கிறான். பொடிபோடும் பழக்கம் அவ்வளவு தீவிரமாக அவனிடத்தில் வேரூன்றி இருக்கிறது.

நிலைகெட்டுத்திரியும் ஒருவனுடைய கடைசி எண்ணங்கள் பெண்களைப்பற்றியே இருக்கும். குடிகாரனுடைய இறுதி எண்ணம் மதுக் கிண்ணத்தைப் பற்றியே இருக்கும். வட்டிக்கு விடுபவனுடைய கடைசி எண்ணம் அவனுடைய பணத்தைப் பற்றியதாகவே இருக்கும். போர் வீரனின் இறுதி எண்ணம் எதிரியைச் சுட்டுக்கொல்வதாக இருக்கும். தன்னுடைய ஒரே மகனிடம் மிகுந்த பாசம் வைத்திருக்கும் தாயின் இறுதி எண்ணம் அந்த மகனைப்பற்றியதாகவே இருக்கும்.

பரதன் என்னும் அரசன் ஒரு மானின்மேல் இரக்கம்கொண்டு அதை வளர்த்து வந்தான். நாளடைவில் அதனிடம் அவனுக்கு மிகுந்த பற்றுதல் ஏற்பட்டது. அதனால் அவன் இறக்கும்போது அந்தமானைப்பற்றியே எண்ணிக்கொண்டிருந்தான். அதன் காரணமாக அடுத்த பிறவியில் மானாகப் பிறந்தான். ஆயினும் அவன் சிறந்த மகானாக இருந்தபடியால், முற்பிறவியைப்பற்றிய நினைவு அவனுக்கு இருந்தது.

ஒருவர் தம் வாழ்நாள் முழுவதும் தம் மனதைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்து, இடைவிடாத

பயிற்சியின் காரணமாக அதை இறைவன்மீது நிலைத்திருக்கச் செய்தால், அவர் இறக்கும்போதும் அவருடைய கடைசி எண்ணம் இறைவன் மீதே இருக்கும். ஒரு நாள், ஒருவாரம், அல்லது ஒரு மாதப் பயிற்சியால் அது வராது. அது வாழ்நாள் முழுவதும் ஈடுபடவேண்டிய பெருமுயற்சி அல்லது போராட்டமாகும்.

ஒருவருடைய கடைசி எண்ணம் அவருடைய அடுத்தபிறவியை நிர்ணயிக்கிறது. ஒருவர் மனதில் கடைசியாக இருக்கும் முக்கியமான எண்ணம்தான் அவர் இறக்குமுன் அவர்முன் தோன்றும். அது அவருடைய வாழ்நாள் முழுவதும் அவருடைய மனதைக் கவர்ந்த எண்ணமாகவே இருக்கும். அந்த இறுதி எண்ணம் அடுத்த பிறவியில் அவர் அடையப் போகும் உடலின் இயல்பைத் தீர்மானிக்கிறது. ஒரு மனிதன் எதைப்பற்றி எண்ணுகிருனே, அதுவாகவே ஆகிருன்.

12. சாத்வீக எண்ணத்தின் பின்னணி.

பெரும்பாலான மக்கள் தாங்கள் பற்றிக்கொள்வதற்கு உறுதியான ஒன்றை விரும்புகிருர்கள். தங்கள் எண்ணங்களை அதைச்சுற்றி அமைத்துக் கொள்ள விரும்புகிருர்கள். அது அவர்களுடைய மனதில் எழும் எண்ணங்களின் மையக் கருத்துக் கேற்ற பொருளாகவே சில சமயங்களில் இருக்கும். அதுதான் மனத்தின் இயல்பு. மனதை நிலை நிறுத்துவதற்கு எண்ணங்களின் பின்னணி ஒன்று தேவைப்படுகிறது.

மனதில் எண்ணங்களை உருவகப் படுத்துவதற்கு சாத்வீக எண்ணங்களாலான பின்னணியை அமைத்துக்கொள். மனம் எதைப்பற்றித் தீவிரமாக எண்ணுகிறதோ, அதன் உருவமாகவே அது ஆகிவிடுகிறது. ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தைப் பற்றி அது எண்ணினால், அது ஆரஞ்சுப் பழத்தின் உருவமாக ஆகிறது. குழலூதும் கண்ணனைப் பற்றி எண்ணும்போது, கண்ணனுடைய வடிவமாகிறது. மனதை நன்முறையில் பயிற்றுவித்து, அது சீரணிப்பதற்கேற்ற முறையில் சரியான சாத்வீக உணவை அளிக்கவேண்டும்.

உன்னுடைய இலட்சியமாகிய மோட்சத்தை அடைவதற்கு, சாத்வீக எண்ணங்களாலான பின்னணி ஒன்று இருக்கவேண்டும். நீ கண்ணபிரானை வழிபடுபவனானால், அவருடைய உருவப் படம், 'ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய' என்ற அவருடைய மந்திரத்தின் ஜெபம், அவருடைய குணநலன்கள் ஆகியவைகளைப்பற்றிய எண்ணங்களின் பின்னணி ஒன்றை அமைத்துக்கொள். ஒரு நிர்குண உபாசகர் (வேதாந்தி) 'ஓம்' எனும் மந்திரத்தைப்பற்றியும் அதன் பொருளைப்பற்றியும் (முடிவற்ற ஒளிக்கடல், சச்சிதானந்தம், வியாபகம், பரிபூரண ஆத்மன்) கூறும் எண்ணங்களாலான பின்னணியை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வுலகில் உனக்கேற்பட்ட வேலையைச் செய். மனதிற்கு ஓய்வு கிடைத்தவுடனே, எண்ணங்களின் பின்னணியைப்பற்றிச் சிந்தி. அது உன் சாதனையின் விருப்பம், இயல்பு, ஆற்றல் ஆகியவை

களுக்குத் தக்கவாறு சுகுணப் பின்னணியாகவோ அல்லது நிர்க்குணப் பின்னணியாகவோ இருக்கலாம்: இடைவிடாது சிந்திப்பதால், மனதில் ஒரு பழக்கம் ஏற்படுகிறது. அதன்பின் மனம் எவ்வித முயற்சியுமின்றி தானே அந்த எண்ணங்களாலான பின்னணியை நோக்கிச் செல்கிறது.

பெரும்பாலான மக்களுக்கு வாழ்க்கையைப் பற்றி எவ்வித குறிக்கோளும் இல்லை; எவ்விதமான திட்டமும் இல்லை; சாத்வீக எண்ணங்களின் பின்னணியும் எதுவுமில்லை. அவர்கள் வாழ்க்கையில் தோல்வியே அடைகிறார்கள். திருமணமான இளம் பெண்ணின் எண்ணங்களின் பின்னணி சாதாரணமாக காமஇச்சை நிறைந்ததாகவே இருக்கும். வயதான ஒருதாயின் எண்ணங்களின் பின்னணி அவளுடைய மக்கள், பேரன்மார் ஆகியவர்களிடம் அவளுக்குள்ள பாசத்தைப்பற்றியதாக இருக்கும். பெரும்பாலான மக்களின் எண்ணங்களின் பின்னணி வெறுப்பும், பொறாமையுமாகும். பல்கலைக்கழகப் பட்டங்கள்பெற்று கற்றவர்கள் என்று கூறப்படும் பலருக்குக்கூட வாழ்க்கையில் குறிக்கோளோ, திட்டமோ, எண்ணங்களாலான பின்னணியோ கிடையாது. ஆன்மீக ஞானத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது அவர்கள் கற்ற கல்லூரிக் கல்வி தூசுபோன்றது. அதனால்தான் ஓய்வுபெற்ற ஒரு உதவி கலெக்டர், மூன்றாவது முறையாகத் திருமணம் செய்துகொண்டு, ஒரு அரசாங்கத்தின் திவானாக வேலைதேடிச் செல்கிறார்.

உலகியல் மனம்படைத்த ஒருமனிதன், இனக் கவர்ச்சி, வெறுப்பு, கோபம், பழிவாங்கும் உணர்வு ஆகிய எண்ணங்களுக்கு இரையாகிறான். அவன்மனம் முழுவதும் இந்த எண்ணங்களே நிறைந்திருக்கின்றன. அவன் இந்த எண்ணங்களுக்கு அடிமையாகிறான். இவைகளிலிருந்து தன் மனதைமாற்றி, வேறு நல்ல, உயர்ந்த எண்ணத்தினிடம் நிலைப்பெறச் செய்ய அவனுக்குத் தெரியவில்லை. எண்ணங்கள் செயல்படும்முறை அவனுக்குத் தெரியவில்லை. மனத்தின் இயல்பும் அது எவ்வாறு வேலைசெய்கிறது என்பதும் அவனுக்குத் தெரியாது. இவ்வுலகில் அவன் படைத்துள்ள செல்வமும், பல்கலைக் கழகங்களில் அவன் பெற்றுள்ள கல்வியறிவும் இதற்கு உதவுவதில்லை. அவன்நிலை பரிதாபமாக இருக்கிறது. அவனிடம் விவேகம் பிறக்கவில்லை. ஞானிகள், சாஸ்திரங்கள், இறைவன் ஆகியவைகளைப்பற்றி அவனுக்கு அக்கரை இல்லை. அவனுடைய பலவீனமான உள்ளத்தின் காரணமாக, கெட்ட ஆசையையும், ஆர்வத்தையும், அவனால் வெல்லமுடியவில்லை. அவனுக்கிருக்கும் இந்த உலகியல்வெறி, மயக்கம், கவர்ச்சி ஆகியவைகளை அவன் நீக்கிக்கொள்ள உதவும் ஒரே மருந்து சத்சங்கம் அல்லது சாதுக்கள், சன்னியாசிகள், மகாத்மாக்கள் ஆகியவர்களோடு அவன் இடைவிடாது தொடர்பு கொள்வதேயாகும்.

வேலையிலிருந்து ஓய்வுபெற்றபிறகு, ஒவ்வொருவரும் எண்ணங்களுக்கான ஒரு பின்னணியை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, தத்துவ ரீதியான நூல்

களைப் படிப்பதிலும், தெய்வீக சிந்தனையிலும் தங்கள் நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும். பயனில்லாதவைகளைப்பற்றி எண்ணும் பழைய பழக்கத்தைக் கைவிட்டு நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் நல்ல எண்ணங்களை எண்ணும் பழக்கம் ஏற்படும். தொடர்ந்த பயிற்சியினால், நல்ல பண்புள்ள, பயனுள்ளவைகளை எண்ணும் நல்ல பழக்கம் ஏற்படும். ஆனால் அதற்குக் கடுமையாக உழைக்கவேண்டும்.

பழைய பழக்கங்கள் மீண்டும் மீண்டும் திரும்பி வர முயற்சிக்கும். நல்ல எண்ணங்களை எண்ணும் பழக்கம் உனக்கு உறுதியாக ஏற்படும்வரை, உன் மனதில் சாத்வீக எண்ணங்கள் தெய்வீக எண்ணங்கள், கீதையைப்பற்றிய எண்ணங்கள், கண்ணபிரான், இராமபிரான், உபநிடதங்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய எண்ணங்கள் ஆகியவற்றால் உன் மனதை நிரப்பிக்கொள்ள வேண்டும். புதிய கருத்துக்களும், நெறிகளும் அப்போது தோன்றும். இசைப்பெட்டியிலுள்ள ஊசி, இசைத்தட்டில் ஒரு கீறலை ஏற்படுத்துவதுபோல், சாத்வீக எண்ணம் மனதிலும் மூளையிலும் ஒரு புதிய நல்ல கருத்தைத் தோற்றுவிக்கும். அதனால் புதிய ஸம்ஸ்காரங்கள் தோன்றும்.

மனதை ஒருமுகப் படுத்துவதில் இப்போது எவ்வித சிரமமும் இருக்காது. மனதை அடக்கிக் கட்டுப்படுத்திய ஒருவன், தன்னுடைய தூய அறிவினால், தன்னுடைய ஆத்மாவிலேயே, நுண்ணிய பொருளுக்கும் நுண்ணியதாய், ஆனந்தம்,

அமைதி, ஞானம் ஆகியவற்றின் இருப்பிடமான அழியாத பரப்பிரம்மத்தைக் காண்பான். நம்முடைய புலன்கள், புலனுகர்ச்சிப் பொருள்களோடு தொடர்புகொள்ளும்போதுதான் மனதில் உருவகம் ஏற்படுகிறது. புலன்களை உள்ளுக் கிழுத்துக்கொண்டு, மனத்தில் செயலற்ற நிலையை உண்டாக்கிக்கொண்டால், எந்த புலனின்பப் பொருளோடும் தொடர்புகொள்ள முடியாத ஒரு நிலை உண்டாகும்.

பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் காரணமான ஸம்ஸ்காரங்கள் அனைத்தையும், பேரின்பமும் தூய உணர்வு நிலையுமாகிய நிர்விகல்ப சமாதி நிலைதான் எரித்து அழிக்கவல்லது. பற்றுதான் மரணத்துக்குக் காரணம். உடல், செயல், மனைவி, மக்கள், சொத்து, வீடு, இடம், பொருள் ஆகியவை உனக்கு இன்பம் கொடுப்பதால், அவற்றின்மீது உனக்குப் பற்று உண்டாகிறது. பற்று இருக்கின்ற இடத்தில் எல்லாம் கோபம், பயம், வாசனைகள் முதலியவைகள் இருக்கின்றன. பற்று அடிமைநிலைக்கு அழைத்துச் செல்கின்றது. இறையுணர்வைப்பெற விரும்பினால், நீ எல்லாவிதமான பற்றுகளையும் துறந்துவிட வேண்டும்.

அதற்கு முதற்படி நீ உன்னை ஐக்கியப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் உடலின் மீதுள்ள பற்றைத் துறந்துவிட வேண்டும். வடமொழிச் சொல்லான ஆத்மா என்பது "அத்" என்ற சொல்லில் இருந்து பிறந்தது. அச் சொல்லுக்கு 'எப்பொழுதும் போய்க்கொண்டிருப்பது' என்று பொருள். எனவே

இறைவனுடைய சிறந்த இயல்பாகிய சச்சிதானந்த ஸ்வரூபத்தை உணர்ந்து தெளிவதற்காக இந்தப் பிரபஞ்சத்திலுள்ள பெயர்கள், உருவங்கள் அனைத்திலும் சுழன்று பரிபக்குவ நிலையைப்பெறும் ஒன்றைத்தான் ஆத்மா என்ற சொல் குறிக்கிறது.

18. தூய உணர்வும், எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலையும்.

யோகத்தையும், ஞான சாதனையையும் தொடர்ந்து பயில்வதால், மனம் அலைமோது வதிலிருந்தும், எண்ணங்களிலிருந்தும் நீ விடுதலை பெறலாம். மன அமைதிபெற்ற யோகி, மேடைப் பிரசங்கியைவிட உலகுக்கு அதிகநன்மை செய்ய முடியும். சாதாரண மக்களால் இந்த உண்மையை உணரமுடியாது. மனம் அலைவுகளில்லாமலிருக்கும் போது, பிரபஞ்சத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அணு விலும் ஊடுருவி நின்று, இந்த உலக முழுவதையும் தூய்மைப்படுத்தி அதை மேன்மையடையச் செய்ய லாம்.

மன அமைதிபெற்ற ஞானிகளான ஜடபரதரை யும், வாமதேவரையும் இப்பொழுதும் போற்று கிறோம். அவர்கள் எந்த நூலையும் எழுதி வெளியிட வில்லை. அவர்களுக்குச் சீடர்களும் இல்லை. அப்படி யிருந்தும் மக்களின் மனதை மிக அதிக அளவில் கவர்ந்திருக்கிறார்கள்.

பாலுணர்வுகளையும், ஒழுக்கக் கேடான மன நிலைகளையும் உங்களிடமிருந்து விலக்கினால்தான்

ஞானத்தைப் பெறமுடியும். புலனின்பப் பொருள்களிலிருந்து உடலும், ஒழுக்கக் கேடான நிலைகளிலிருந்து மனமும் வேறுபட்டு நின்றால்தான் ஞானத்தை அடையலாம். தெய்வீக ஞானவொளி அப்பொழுதுதான் உன்னிடம் இறங்கிவரும். ஒரு மாளிகையிலுள்ள சிலந்திவலை (ஒட்டடை) களை நீக்கியும் தோட்டத்திலுள்ள புல் பூண்டுகளை களைந்து எறிந்தும், இராஜப் பிரதிநிதியின் வருகைக்குத் தயார்செய்வதுபோல், மனமெனும் மாளிகையிலுள்ள கெட்ட பண்புகள், ஆசைகள், ஒழுக்கமற்ற நிலைகள் ஆகியவற்றை நீக்கித் தூய்மைப்படுத்தி, அரசர்க்கு அரசனான புனிதமான பிரம்மத்தின் வருகைக்காகத் தயார்செய்து வைக்கவேண்டும்.

ஆசை மனதில் தோன்றும்போது, உலகியல் மனம் படைத்த ஒருவன் அதை வரவேற்பதுடன், அதை நிறைவேற்றவும் முயல்கிறான். ஆனால் சாதகனோ அதை விவேகத்தின்மூலம் துறந்து விடுகிறான். அறிவாளிகளான மக்கள் சிறிதளவு ஆசையைக்கூடப் பெரிய தீங்காகக் கருதுகிறார்கள். ஆகையால் எந்தவிதமான ஆசையையும் ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். அவர்கள் எப்பொழுதும் ஆன்மாவோடு ஒன்றுபட்டு இன்பம் காண்பதையே விரும்புவார்கள்.

எண்ணுதல் பலவிதமான உற்பத்திக்குக் காரணமாகிறது. எண்ணுதல் என்பது வெளித் தொடர்பு அல்லது பொருள்களோடு தொடர்பு கொள்ளுதல் என்று பொருள்படும். எண்ணுதல்

என்பது வேற்றுமைப்படுத்துதல் ஆகும். எண்ணுதல் என்பது சம்சாரம். எண்ணுவதால் நம்மை உடலோடு ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்கிறோம். எண்ணத்தால், 'நான்' எனும் அகந்தையும் 'எனது' எனும் மமதையும் தோன்றுகின்றன.

எண்ணத்தால், காலம், இடம் ஆகிய வேற்றுமைகள் தோன்றுகின்றன. வைராக்கியத்தாலும், அப்பியாசத்தாலும் எண்ணத்தைத் தடுத்து நிறுத்தி, தூய உணர்வோடு உன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கலந்துவிடு. சங்கல்பம் அல்லது எண்ணுதல் என்பது எங்கில்லையோ அங்கு முழுமை அல்லது ஜீவன் முக்தி இருக்கிறது.

அத்தியாயம் 9.

எண்ணங்களும் அவற்றைக்கடந்த நிலையும்.

1. எண்ணங்களும் வாழ்க்கையும்.

புலனின்பப் பொருள்களைப்பற்றி எண்ணுவதால், ஒரு மனிதனுக்கு அவற்றின்மீது ஒரு பற்றுதல் ஏற்படுகின்றது. மனிதன் பழங்கள் உடலுக்கு நல்லவை என்று எண்ணுகிறான். அவைகளைப்பெற முயற்சி செய்கிறான். பின் அவைகளைப் பெற்று, மகிழ்கிறான். எப்பொழுதும் பழங்களைத் தின்ன விரும்புகிறான். எப்பொழுதாவது பழங்களைப்பெற முடியாவிட்டால் வருத்தப்படுகிறான்.

எண்ணுவதிலிருந்து பற்று உண்டாகிறது; பற்றிலிருந்து ஆசை பிறக்கிறது; ஆசையிலிருந்து கோபம் உண்டாகிறது. ஏதாவதொரு காரணத்தினால் ஆசை நிறைவேறாவிட்டால் கோபமேற்படுகிறது. கோபத்தின் காரணமாக மன மயக்கம் ஏற்படுகிறது; அதனால் நினைவாற்றல் குறைகிறது; நினைவாற்றல் குறைந்தால் அறிவு மங்குகிறது. அறிவு மங்கும்போது, மனிதன் நாசமடைகிறான். நிரந்தரமான அமைதியைப்பெற விரும்பினால், பொருள்களைப்பற்றி எண்ணாதே. என்றும் அழியாத, ஆனந்த மயமான ஆத்மாவைப்பற்றியே எப்பொழுதும் எண்ணிக்கொண்டிரு.

ஆசைகள் தீங்கற்றவை. அவைகள் எண்ணங்களின் ஆற்றலால் வலிமைபெற்றுச் செயல்படும் போதுதான் தீங்கை விளைவிக்கின்றன. புலனின்பப் பொருள்களைப்பற்றி மனிதன் எப்பொழுதும் எண்ணிக்கொண்டே இருக்கிறான். அவைகளால் அளவற்ற இன்பம் அனுபவிக்கலாம் என்று எண்ணுகிறான். இந்தக் கற்பனை ஆசைகளைத் தூண்டி விடுகிறது. அது ஆசைகளோடு ஒத்துழைக்கின்றது. அப்பொழுது ஆசைகள் புத்துணர்வு பெற்று மனமயக்கத்திலுள்ள ஜீவனைக் கடுமையாகத் தாக்குகின்றன.

2. எண்ணங்களும் மனப் பண்பும்.

மனிதன் சந்தர்ப்பங்களால் உருவானதில்லை. அவன் எண்ணங்கள் சந்தர்ப்பங்களை உருவாக்குகின்றன. நற்பண்புகளுள்ள மனிதன் சந்தர்ப்பங்

களைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு தன் வாழ்க்கையைச் சிறந்த முறையில் அமைத்துக் கொள்கிருன். விடா முயற்சியுடன் கடுமையாக உழைக்கிருன். கடந்த காலத்தைத் திரும்பிப் பார்ப்பதே இல்லை. மன உறுதியுடன் முன்னேறிக்கொண்டே இருக்கிருன்.

தடைகளைப்பற்றி அவன் கவலைப் படுவதில்லை. மனத்தளர்ச்சியும் ஏமாற்றமும் அடைவதில்லை. வலிமையும், ஆர்வமும், ஆற்றலும், ஆண்மையும் அவனிடம் நிறைந்திருக்கின்றன. எப்பொழுதும் ஊக்கத்துடனும் உற்சாகத்துடனும் இருக்கிருன்.

எண்ணங்களாகிய செங்கற்களால் பண்பு என்னும் கட்டடம் கட்டப்படுகிறது. பண்பு பிறப்பதில்லை. அது உருவாக்கப் படுகிறது. வாழ்க்கையில் நிலையான பண்பை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற தீர்மானம் தேவை. அதன்பின் அதை உருவாக்குவதற்குத் தொடர்ந்து பாடுபட வேண்டும்.

உன்னிடம் நல்ல பண்பை உருவாக்கிக்கொள். அதன்பின் உன் வாழ்க்கையை உருவாக்கிக்கொள். பண்புதான் ஆற்றல்; அதுதான் மற்றவர்களைக் கவரும் சக்தி; அதனுல் மற்றவர்களை உன் நண்பர்களாக்கிக் கொள்ளலாம். அது மற்றவர்களின் ஆதரவையும் உதவியையும் உனக்குத் தேடித் தரும். அது உனக்கு நண்பர்களையும் செல்வத்தையும் தேடித்தரும். அதுவே செல்வத்துக்கும், புகழுக்கும், வெற்றிக்கும் இன்பத்துக்கும் நிச்சயமாகவும், சுலபமாகவும் உன்னை அழைத்துச் செல்லும் வழியாகும்.

வாழ்க்கையில் வெற்றியையும், தோல்வியையும், மற்றெல்லா விஷயங்களையும் தீர்மானிப்பது உன்னுடைய பண்புதான். நல்ல பண்புகளையுடைய ஒரு மனிதன் இம்மையிலும் மறுமையிலும் வாழ்வில் சுகம் பெறுவான்.

அன்பு, மரியாதை, கொடை, ஆகியவற்றோடு கூடிய சிறு செயல்களைக் கூட நீ சமுதாயத்திலுள்ள மக்களோடு பழகும்போது பயன் படுத்தினால், அவை, பெரிய மேடைப் பேச்சுகள்; சொற்பொழிவுகள், உபதேசங்கள் ஆகியவற்றைவிட அதிக அளவில் பலன் அளிக்கும்.

வலிமை பொருந்திய உயர்ந்த எண்ணங்களால் உறுதியான பண்பு உருவாகிறது. தன் முயற்சியின் முதிர்ச்சியே நல்ல பண்பு. தன் முயற்சியின் விளைவும் அதுவேயாகும்.

செல்வத்தாலும், ஆற்றலாலும், அறிவாலும் மட்டும் உலகத்தை ஆளமுடியாது. நற்பண்பும் நல்லொழுக்கமும் இணைந்து உலகத்தை ஆள்கின்றன.

நற்பண்புகள் இல்லாவிட்டால், செல்வம், பெயர், புகழ், வெற்றி இவைகளெல்லாம் துரும்புக்குச் சமம். எதற்கும் நற்பண்புதான் பின்னணியில் நின்று தாங்கவேண்டும். அந்த நற்பண்பு உன் எண்ணங்களால் உருவாக்கப் படுகிறது.

3. எண்ணங்களும் சொற்களும்.

நாம் சொல்லும் ஒவ்வொரு சொல்லிலும் ஆற்றல் இருக்கிறது. விருத்திகள் அல்லது எண்ணங்களில் சக்தி விருத்தி, இலட்சண விருத்தி என்ற இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன.

உபநிடதங்களில் இலட்சண விருத்தி பயன் படுத்தப் பட்டுள்ளது. வேதஸ்வரூபோஹம் என்ற சொல்லுக்கு 'வேதங்களே உருவானவன்' என்பது பொருளல்ல. 'பிரம்மம்' என்பது உபநிடதங்களைப் படிப்பதால் மட்டும் அடையக்கூடிய ஒன்று என் பதை இலட்சண விருத்தி குறிக்கின்றது என்றாலும், அது சப்த பிரமாணத்தினால் மட்டுமே அடையக் கூடியது என்பதுதான் பொருள்.

எனவே சொற்களுக்குள்ள ஆற்றலை இங்கு நன்கு கவனிக்க வேண்டும். ஒருவனை, "அறிவற்ற வனே", "முட்டாள்" என்று சொல்லும்போது, அவனுக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. அதனால் சச்சரவு ஏற்படுகிறது. அதே சமயத்தில் ஒருவனை "பகவான்", "பிரபு", "மகாராஜா" என்று அழைத்தால், அவனுக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது.

4. எண்ணங்களும் செயல்களும்.

எண்ணங்கள் செயல்களை விளைவிக்கும் விதை கள் எனலாம். மனதின் செயல்கள்தாம் உண்மை யான செயல்கள். உடலின் செயல்கள் அப்படிப்

பட்டவை அல்ல. மனதின் செயல்கள் தாம் கர்மாக்கள் என்று அழைக்கப் படுகின்றன.

எண்ணமும் செயலும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ளவை. மனம் ஒரு பொழுதும் எண்ணத்தினின்றும் வேறுபட்டதல்ல. எண்ணங்கள் ஒன்று சேர்ந்து அமைவதுதான் மனம்.

நம் கண்களுக்குப் புலப்படாத எண்ணங்களின் வெளிப்படையான தோற்றங்கள் தாம் சொற்கள். செயல்கள் விருப்பு, வெறுப்பு ஆகிய உணர்ச்சிகளால் உண்டாகின்றன. நீ தொடர்பு கொள்ளும் பொருள்களுக்கு மகிழ்ச்சி அல்லது துன்பம் எனும் இயல்புகளை நீ கற்பித்துக் கொள்வதால், இந்த உணர்வுகள் தோன்றுகின்றன. எண்ணம் முடிவானது.

தற்காலிகமானதும், அழியக் கூடியதுமான செயல்களை சொற்களால் வெளிப்படுத்த முடியாது. அவ்வாறிருக்க நிலையானதும், முழுமுதலானதுமான ஒன்றை எவ்வாறு சொற்களால் விவரிக்கமுடியும்? எனவே பல உறுப்புக்களைக்கொண்ட இந்த உடலும், மனமும் ஒன்றேதான்.

5. எண்ணங்களும் — மன அமைதியும் வலிமையும்.

ஆசைகளின் எண்ணிக்கை குறையுமானால், எண்ணங்களும் குறையும். ஆசைகளே இல்லாதவனாகவே மாறிவிடு. அப்போது மனமாகிய

சக்கரம் சுழலாது நின்றுவிடும். உன் தேவைகளைக் கொண்டு, உன் ஆசைகளை நிறைவேற்றுமல், உன் ஆசைகளை ஒவ்வொன்ருகக் குறைத்துக்கொள்வாயாஞல், உன் எண்ணங்களின் கால அளவும், தோன்றும் இடைவெளியும் குறையும். ஒரு நிமிட நேரத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையும் குறையும்.

எண்ணங்கள் குறைவதால், மன அமைதி பெருகும். பெரிய நகரத்தில் வசிக்கும் செல்வந்தன் ஒருவன் எப்பொழுதும் சிந்தனை செய்து கொண்டும், எண்ணற்ற எண்ணங்களை மனதில் வைத்துக்கொண்டும் இருக்கிருன். மிக்க வசதிகளைப் படைத்துள்ள அவன் எப்பொழுதும் மன அமைதி இல்லாமல் தத்தளித்துக்கொண்டு இருக்கிருன். ஆனுல் இமயமலைக் குகையில் வசித்துக் கொண்டும் தம் எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சாது, ஏழையாயிருந்த போதிலும் மிக்க மகிழ்ச்சியோடு இருக்கிருர்.

எண்ணங்கள் குறையக் குறைய, மனவலிமையும், மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலும் அதிகரிக்கின்றன. உன் மூளையில் ஒருமணி நேரத்தில் நுழைந்து செல்லும் எண்ணங்களின் எண்ணிக்கை நூறு என்று வைத்துக்கொள்ளலாம். இடைவிடாத பயிற்சி, தியானம் மனதை ஒருமுகப் படுத்துதல் ஆகியவைகளின் மூலம் அவற்றின் எண்ணிக்கையை தொண்ணூருகக் குறைத்துவிடுவதில் வெற்றிபெற்ருல், நீ மனதை ஒருமுகப்

படுத்தும் ஆற்றலில் பத்து சதவீதம் வெற்றி பெற்றிருக்கின்றாய் என்று பொருள்.

உன்னால் குறைக்கப்படும் ஒவ்வொரு எண்ண மும் உன் மனவலிமையையும், அமைதியையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஒரு எண்ணத்தைக் குறைப்பதால் கூட மனவலிமையும் அமைதியும் ஏற்படும். மிக நுண்ணிய அறிவு இல்லாத காரணத்தால், ஆரம்பத்தில் உன்னால் இதை உணர முடியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு எண்ணம் குறைந்தாலும் அதைப் பதிவுசெய்ய உள்ளே ஆன்மீகத் தெர்மா மீட்டர் ஒன்று இருக்கிறது. ஒரு எண்ணத்தைக் குறைப்பதால் உனக்கு ஏற்படும் மனவலிமை, இரண்டாவது எண்ணத்தைச் சுலப மாகக் குறைப்பதற்கு உனக்கு உதவி செய்யும்.

6. எண்ணம், ஆற்றல், புனித எண்ணங்கள்.

ஓர் உயிர் தன்னை வெளிப்படுத்திக் கொள் வதற்கு ஈதரையும், செயல் ஆற்றலையும்விட எண்ணம்தான் நுணுக்கமாகச் செயல்படுகிறது. நீ பிரபஞ்ச எண்ணதலைப் பகிர்ந்து கொள்வதால், உன்னால் எண்ண முடிகிறது.

எண்ணம் என்பது சக்தியும், வேகமும் ஆகும். எண்ணம் வேகமாகச் செயல்படுகிறது. எண்ணம் நகருகிறது. அது எதிர்காலத்தை நிர்ணயிக்கிறது. நீ எப்படி நினைக்கின்றாயோ, அப்படியே ஆகின்றாய். எண்ணம் ஒருவரை ஞானியாகவோ அல்லது பாவி

யாகவோ மாற்றவல்லது. எண்ணம் ஒருவரை உருவாக்குகிறது. நீதான் பிரம்மம் என்று எண்ணிக்கொள். நீ பிரம்மமாகவே ஆகிவிடுவாய்.

புனிதமான எண்ணங்கள் தெய்வீக எண்ணங்களைத் தோற்றுவித்து, அவைகளை நிலைத்திருக்கச் செய்கின்றன. வெறுப்போடு கூடிய எண்ணங்கள் இதயத்தின் ஒழுங்கான வேலையைக் கெடுக்கும். பயனற்ற எண்ணம் ஒவ்வொன்றும் நம் சக்தியை வீணாக்குகின்றது. பயனற்ற எண்ணங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குத் தடைகள். ஒவ்வொரு எண்ணத்திற்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கம் இருக்கவேண்டும்.

எதிர்மறையான தீய எண்ணங்களால் அச்சத்தை வெல்லமுடியாது. பொறுமை கோபத்தையும் எரிச்சலையும் வெல்லும். அன்பு வெறுப்பை வெல்லும். தூய்மை காமத்தை வெல்லும். மனம் மாறுவதற்கு ஒருநாள் தேவை இல்லை. ஒவ்வொரு நிமிடமும் அதன் நிறமும், உருவமும் மாறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

7. கட்டுப்படுத்தும் எண்ணங்கள்.

தன்னுடைய பிரித்தறியும் இயல்பினால், எண்ணம் இந்தப் பிரபஞ்சத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. மனம் புலனின்பப் பொருள்களை நோக்கி விரிவடைவதால் பந்தத்தை ஏற்படுத்தும்.

எண்ணங்களை விலக்குவதால் நமக்கு விடுதலை கிடைக்கும். மனம் முதலில் இந்த உடலின்மேலும், பிறகு புலனின்பப் பொருள்களின்மேலும் ஒரு

பற்றை உண்டாக்குகிறது. பிறகு இந்தப்பற்றின் வாயிலாக மனிதனைக் கட்டுப் படுத்துகிறது. இந்தப் பற்றுக்குக் காரணம் இராஜஸ சக்தியே.

சத்வ குணத்தினால் பற்றற்ற தன்மை ஏற்பட்டு, மனதில் பிரித்தறியும் ஆற்றலும் துறவு மனப்பான்மையும் ஏற்படுகின்றன.

இராஜஸ மனத்தினால், 'நான்' என்ற அகந்தையும், 'எனது' என்ற மமதையும், உடல், ஜாதி, மதம் நிறம் ஆகியவைகளாலான வேறுபாடுகளும் தோன்றுகின்றன.

உலகிலுள்ள பல்வேறு வகைப்பட்ட சிற்றின்பங்களாகிய மண்ணில், மனத்தில் ஏற்படும் எண்ண மாறுபாடுகளாகிய விதையிலிருந்து, மாயத் தோற்றமாகிய விஷ விருட்சம் வளர்கிறது.

8. தூய எண்ணங்களும், அவைகளைக் கடந்த தூய அனுபவமும்.

எண்ணங்கள் தூய எண்ணங்கள், தூய்மையற்ற எண்ணங்கள் என்று இரு வகைப்படும். நல்ல செயல்களைச் செய்யவும், ஜெபம், தியானம், மத சம்பந்தமான நூல்களைப் படித்தல் ஆகியவைகளில் ஈடுபடவும் விரும்புவது தூய எண்ணம். சினிமாவுக்குப் போகவும், மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் செய்யவும், பாலுறவு கொள்ளவும் விரும்புவது தூய்மையற்ற எண்ணம்.

தூய எண்ணங்களை அதிகரித்துக்கொண்டு தூய்மைற்ற எண்ணங்களை அழித்துவிடவேண்டும். முடிவில். தூய எண்ணங்களையும் போக்கிவிட வேண்டும்.

புலனின்பங்களில் மீண்டும் மீண்டும் ஈடுபடுவதால் எண்ணங்கள் வலிமை பெறுகின்றது. புலனுகர்ச்சி மனதில் நுண்ணிய அடையாளங்களை விட்டுச் செல்கின்றது.

மனதின் உண்மையான ஸ்வரூபம் அல்லது உருவம் சத்வ குணம்தான். இடையில் இராஜஸ குணமும், தாமஸ குணமும் தற்செயலாக சத்வ குணத்தோடு சேருகின்றன. அவைகளை, தவம், தன்னலமற்ற சேவை, தமம், சமம், ஜெபம், வழிபாடு முதலிய சாதனைகள் அல்லது தூய்மைப் படுத்தும் நெறிகளால் அகற்றி விடலாம். தெய்வ சம்பத்து அல்லது தெய்வீக இயல்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதால், இராஜஸ இயல்பும், தாமஸ இயல்பும் அழிந்துவிடும். அதன்பின் மனம் அகண்டாகார பிரம்மம் என்னும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண்ணிய பிரம்மத்தில் கரைந்துவிடும். பால், பாலோடும், நீர் நீரோடும், எண்ணெய் எண்ணெயோடும் இரண்டறக் கலப்பதுபோல் நிர்விகல்ப சமாதிநிலை ஏற்படும்.

9. எண்ணங்களைக் கடந்துநிற்க இராஜயோக நெறி.

தூய்மையற்ற எண்ணங்களுக்குப் பதிலாக தூய்மையான எண்ணங்களை மனதில் கொள்ள

வேண்டும். இம்மாதிரி பிரதியிடும் முறை தீய எண்ணங்களை அழித்துவிடும். இது மிகவும் எளிய முறை. இது இராஜயோக நெறியாகும்.

எண்ணங்களை உடனுக்குடன் மனவுறுதியோடும், "தீய எண்ணங்களே! உடனே வெளியேறுங்கள்", என்ற கோஷத்தை எழுப்பியும் விரட்டும்முறை மிகுந்த சிரமத்தைக்கொடுக்கும். இது சாதாரண மக்களுக்குப் பொருந்த மனநெறி அல்ல. அதற்கு அளவுகடந்த மனஆற்றலும், ஆன்மீக வலிமையும் தேவை.

தூய எண்ணங்களைக்கடந்து, எண்ணங்களற்ற ஒரு மேலான நிலையை நீ அடையவேண்டும். அப்பொழுதுதான் உன் உண்மையான ஸ்வரூபத்தில் நீ நிலைத்திருக்கமுடியும். அப்பொழுதுதான் பிரம்மம் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் உனக்குத் தெளிவாக விளங்கும்.

10. எண்ணங்களைக் கடந்துநிற்க வேதாந்த நெறி.

எல்லாவகையான பயனற்ற எண்ணங்களும் உன்னைத் துன்புறுத்தும்போது, நீ அவைகளை அலட்சியம் அல்லது உதாசீனம் செய்துவிடு. "நான் யார்?" என்று கேட்டுக்கொள்; "நான் இந்த மனமல்ல. நான் எங்கும் நிறைந்துள்ள சச்சிதானந்த ஸ்வரூபமாகிய ஆத்மா. எனவே உணர்ச்சிகள் என்னை எவ்வாறு தாக்கமுடியும்? நான் எதிலும் பற்றற்றவன். நான் இந்த உணர்ச்சி

களின் சாட்சியாக விளங்குபவன். என்னை எதுவும் ஒன்றும் செய்யமுடியாது," என்று உணர்ந்து கொள். விசாரம் அல்லது வேதாந்த சிந்தனைகளின் மூலம் தோன்றும் இந்தக் கருத்துக்களை மீண்டும் மீண்டும் சொல்லும்போது, எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும் தாமாகவே மடிந்துவிடும்.

எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் விரட்டு வதற்கும், மனதோடு போராடுவதற்கும் ஏற்ற ஞான நெறி இதுதான்.

மனதில் ஒரு எண்ணம் தோன்றினால், கீழ்க் கண்டவாறு சிந்தனை செய். "இந்த மாறுதல் ஏன் தோன்றி இருக்கிறது? இது யாரைப்பற்றியது? நான் யார்?" முடிவில் அந்த எண்ணம் மடிந்து விடும். மனதின் செயல்கள் அனைத்தும் நின்று விடும். மனம் உள்நோக்கித் திரும்பும். அது ஆத்மாவில் நிலைத்திருக்கும். இதுதான் வேதாந்த சாதனை. இந்தச் சாதனையை நீ மீண்டும் மீண்டும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

எந்த எண்ணம் தோன்றினாலும், "நான் யார்?" என்ற ஒரு எண்ணம் உலகியல் தொடர்புள்ள மற்ற எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் அழித்து விடும். எனவே முதலில் தோன்றிய அந்த எண்ணம் தானே அழிந்துவிடும். அகந்தை மறைந்து விடும். மீதி இருப்பது கேவல ஆஸ்தி; சின்மாத் திரை; கேவல சுத்த சைதன்யம்; நாம ரூப ரஹித மான (பெயர், உருவங்களிலிருந்து விடுபட்ட) சிதாகாஸ மாத்திரை; வியவகார ரஹிதம் மலா

வாசனா ரஹிதம்; நிஷ்கிரியை, மாண்டுக்ய உபநிடதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள சாந்த, சிவ, அத்வைதமாகிய நிரவயவம் என்று பல பெயர்களால் கூறப்படும் பொருளே யாகும். அதுதான் ஆன்மா. அதுதான் உங்களால் தெரிந்துகொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

அத்தியாயம் 10.

எண்ண ஆற்றலின் தத்துவம்.

1. எண்ண ஆற்றலும் நடைமுறைக்கேற்ற தத்துவமும்.

வாழ்க்கையாகிய அளவுகோலின் மனிதன் வரவர மோசமாகப் போகிறான். அவன் சக்தி முழுவதையும் செயலில் ஈடுபடுத்துவதில்லை. ஆகையால் அதிக அளவு ஞானத்தைப் பெறுவதில்லை. மனிதன் குறைகளுள்ள (நிறைவுபெறாத) செயல்களால் துன்பப் படுகிறான். சரியான சக்தி அவன் வாழ்க்கையில் செயலாற்ற முடியாமல் மனதில் வருத்தம் உண்டாகிறது. "நான்" என்ற பாசம் மற்றவர்களைக் குறைகூற எப்பொழுதும் தயாராக இருக்கிறது. வெளியுலகிலுள்ள பொருள்கள் அவனுக்கு இன்பத்தோடு துன்பத்தையும் தருகின்றன; இருப்பினும் மனிதன் சுயநலமுள்ள உணர்வுகளாலான உறுதியான அடிப்படையின் மேல் நிற்க விரும்புகிறான். சுயநலமுள்ள விருப்பங்

களால் கவரப்படும் அவன் மற்றவர்களோடு சரியான முறையில் இணைந்துவாழ முடிவதில்லை. ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தன் சொந்த இன்பத்தையே நாடுகிறான்.

சத்தியமாகிய பலிபீடம், மனத்தின் இறுக்கம், கடுமை, சுயநலம் நாடுதல், ஒழுங்கற்ற நடத்தை, அகந்தை ஆகியவைகளைத் தன்னிடம் அர்ப்பணித்துவிட வேண்டுமென்று கேட்கிறது. ஒருதலைப்பட்சம், பாலுணர்வு, அலைந்து திரிவதில் வேட்கை ஆகியவைகளை ஒருபோதும் விரும்பாத சத்தியத்தை அடைய உன்னைப் பழக்கிக்கொள். மனிதனின் தினசரி அனுபவங்களில் தவறுகளின் கறை படிந்துள்ளது. அதனால்தான் அவன் வாழ்க்கை தேய்ந்து, உருமாறுகிறது. மனிதர்கள் தங்கள் தவறான எண்ணங்களினால் ஒருவரையொருவர் வெறுக்கின்றனர்.

அவர்களுடைய தீய உள்ளம் அவர்களுடைய இதயத்தைக் கடினமாக்கி விடுகிறது. மனிதர்கள் ஒருவருக்கொருவர், உறவு, இரத்த சம்பந்தம், கர்வம், பயம், நம்பிக்கை, கவர்ச்சி, காமம், வெறுப்பு, பாராட்டு, சூழ்நிலை ஆகியவைகளால் தான் தொடர்பு கொண்டுள்ளார்களே தவிர, ஆன்மீக அன்பால் அல்ல. இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம் தவறான எண்ணங்களே.

அறிவாளியான மனிதன் எத்தகைய வெள்ளத்திலும் மூழ்காத தீவு ஒன்றை உண்டாக்கிக் கொள்கிறான். மலர்களின் மணம் காற்றுவீசும் திசைக்கு

எதிராகப் பரவாது. ஆனால் அறிஞர் ஒருவரின் அறிவு மணம் காற்றுக்கு எதிராகவும் பரவும். அவர் தம் எண்ணங்களால் எங்கும் நிறைந்திருக்கிறார். அவர் வெகுதூரத்தில் இருந்து பார்க்கக்கூடிய உயரமான பனிமலைபோல் விளங்குகிறார்.

மனிதனே! உன் விளக்கில் தண்ணீரை நிரப்பினால், அதன் உதவியால் இருளைப்போக்க முடியாது. எனவே உன் விளக்கைச் சரியான எண்ணங்கள் என்னும் எண்ணெயால் நிரப்பிக் கொள். சரியான கருத்துக்கள் உனக்கு வழிகாட்டும் விளக்குகளாக அமையட்டும். உன் பகட்டையும், சுயநலம் நாடும் கர்வத்தையும் தணித்துக்கொள்ள விரும்பாதே.

மனிதன் சத்தியத்தின் விளிம்பில் வருந்தத் தக்க முறையில் இறந்துகொண்டிருக்கிறான். தீய எண்ணங்களெல்லாம் அவனுடைய அழகற்ற முகத்தோற்றத்திலேயே அடங்கியுள்ளன. அதனால் மனத்தளர்ச்சி அடையவேண்டாம். ஏனென்றால் ஒளிஇல்லாமல் இருளில்லை. மனிதனுடைய தேவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒருமேலான தீர்வு இருக்கின்றது. 'முடியும்' என்ற நம்பிக்கையுள்ளவர்களால் எந்தக்காரியத்தையும் செய்துமுடிக்க முடியும்.

மனிதனே! உன் எண்ணங்களைச் சரியான திசையில் உயர்த்தி, சரியான விதிகளை அனுசரி. ஆக்கரீதியான எண்ணங்களைச் செயல்படுத்து.

உன்னுடைய வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை மறந்துவிடாதே. தவறான வழியில் அலைந்துதிரிவது மிகவும் எளிது.

புனிதமான எண்ணம் உனக்குள்ளே உள்ள ஒரு குரல் போன்றது. உன் நாக்கு அமைதியாக இருக்கும்போது, அது பேசுகிறது. அது போராடி, தடைகள் எல்லாவற்றையும் அமைதியாகக் கடந்து விடும். உலகிலுள்ள எந்த சக்தியாலும் அதை நீண்டகாலத்திற்கு வெல்லமுடியாது. மனிதனே! பொய்யானவைகளோடு விளையாடாதே.

ஆயிரக்கணக்கான வழிகளில் இன்பம்பெற விரும்பாதே. நீ அதை நோக்கி வேகமாகச் சென்றால், அது அதிக வேகத்துடன் பறந்து செல்லும். உனக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஒரு முள்ளாக மாறிவிடாதே.

உன் எண்ணங்கள் நகரும் திசையை மாற்றி விடு. உன் எண்ணங்களை நன்கு சோதனை செய். தேவை முடியும் இடத்தில், ஆராய்ச்சிக்கான ஆவல் தொடங்குகிறது. உனக்கு எல்லாம் கிடைத்தபின், ஓரிடத்தில் அமர்ந்து, உன் செயற்கையான (பசியை) தேவைகளை உண்டாக்கிக் கொள்கிறாய். அதனால்தான் விதியின் எல்லையைக் கடந்து விடுகிறாய்.

உன் எண்ணங்களினால்தான், நீ உன்னை ஆக்கிக் கொள்கிறாய் அல்லது அழித்துக் கொள்கிறாய். மனிதனே! உன் இதயத்தின் உள் அறைக்

ருள் என்ன எண்ணம் வைத்திருக்கின்ருயோ, அதுவே வெளிவாழ்க்கையில் ஒரு உருவத்தைப் பெறுகிறது. இது எதிர் செயலைப்பற்றிய தவிர்க்க முடியாத ஒரு விதியாகும். உண்மையின் மேல் பரப்பை சந்தர்ப்பம்தான் உருவாக்குவதுபோல் தோன்றுகிறது. ஆனால் உள்ளே மிக ஆழத்தில், எண்ண ஆற்றல்கள் செயல்படுகின்றன. இந்தப் பிரபஞ்சத்திலும், உன் தினசரி நடத்தையிலும் உள்ள எதுவும் தற்செயலாக ஏற்படுவதல்ல. எனவே உன் எண்ணங்களில் முன்னேற்றத்தை உண்டாக்கிக் கொள்.

உண்மையான செயல் அமைதியான நேரத்தில் தான் நடைபெறுகிறது. தூய்மைப் படுத்தப்பட்ட எண்ணம் வாழ்க்கை நெறி முழுவதுக்கும் புத்துயிர் ஊட்டுகிறது. அது மனிதனை நோக்கி, "நீ இதைச் செய்திருக்கிருய். ஆனால் இதை வேறுமாதிரியாகச் செய்திருந்தால் இதைவிட நன்ருக இருந்திருக்கும்," என்று கூறுகிறது.

நீ சிந்தனை செய்யும்போது தோன்றும் எண்ணங்களின் குரல் நீ தினசரி கடமைகளைச் செய்யும்போது காதுக்கு எட்டும்படிப் பார்த்துக் கொள். உயர்ந்த எண்ணங்களால் உன்னைக் காத்துக்கொள்.

ஒருவர் சுயசிந்தனை, அனுபவம் ஆகியவைகளை யன்றி, வேறு எவ்வித வழிகளாலும் சத்தியத்தைப் பற்றிய ஞானத்தை நேரடியாகப் பெறமுடியாது. தெய்வீக எண்ணம் பல நூற்ருண்டுகளாலான

இடைவெளியைக் குறைப்பதோடு, எக்காலத்திலும் அது நிலையாக இருக்கிறது. எனவே தெய்வீக எண்ணங்களையே மனதில் ஏற்றுக்கொள்.

2. எண்ண ஆற்றலும் நடைமுறைக்கேற்ற தத்துவமும்.

உயர்ந்த எண்ணங்களின் உதவியால், கீழ்த்தர மான எண்ணங்களைத் துடைத்துவிடு. இம்மாதிரி துடைக்கும்பணி முடிந்தவுடன், அந்த இரண்டு வகைகளில் எதையும் ஏற்றுக்கொள்ளாதே. உனது அனுபவங்களின் தற்போதைய நிலைக்கு, உன்னுடைய எண்ணற்ற கடந்தகாலப் பிறவிகளில் உனக்கு ஏற்பட்ட எண்ணங்கள், உணர்வுகள், செயல்கள் ஆகியவைகள்தாம் காரணம். நீண்ட காலத்திற்கு எண்ணுவதாலும் பயிற்சி செய் வதாலும்தான் அதை எளிதில் நீக்கமுடியும்.

எண்ணம் செயலுக்கு முன்னே தோன்றுவது. உன் செயல்களில் முன்னேற்றம்காண விரும் பினால், உன் எண்ணங்களைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

சுயநம்பிக்கையிலும், சுயமுயற்சியிலும் தீவிர நம்பிக்கையுடையவனாக இரு. எண்ணங்களின் ஆற்றலினால் உன் தலைவிதியைத் தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். மழைக்கு முக்கிய ஆதாரமாக மேகம் இருப்பதுபோல, நீடித்த வளமான வாழ்வுக்கு எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் ஆதாரம். உனக்கு நண்பனும் எதிரியும் நீதான். நல்ல

எண்ணங்களைப்போற்றி வளர்த்துக்கொள்வதால் உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளாவிட்டால், வேறு வழியே கிடையாது.

மனம்தான் ஒரே சிருஷ்டிகர்த்தா (படைக்கும் தொழில் புரிவது). ஒவ்வொரு பொருளும் மனதால் படைக்கப் படுகின்றது. தனக்கென்று ஒரு உலகத்தைப் படைத்துக்கொள்வதற்கு அதற்கு முழுஉரிமை இருக்கிறது. வெளியுலகத்திலுள்ள பொருள்களைப் படைக்கும் சிருஷ்டி கர்த்தாவாக மனதை எண்ணும்போதெல்லாம், அது பரந்த பிரபஞ்ச மனத்தின் ஒரு பகுதியே என்றும், ஈஸ்வர சிருஷ்டியின் ஒருபகுதிதான் என்றும் கருத வேண்டும்.

மனோதத்துவ ரீதியான செயல்களான அன்பு, வெறுப்பு ஆகியவைகளின் தொடர்பாக மனதைப் பற்றி எண்ணும்போது, அதைத் தனிமனமாகவும், ஜீவ சிருஷ்டியின் ஒரு பகுதியாகவும் கருத வேண்டும். மனிதனே! உண்மையான கடவுள் உன் இதயத்தில்தான் குடிஇருக்கிறார். உன் உடலாகிய கோயிலில் குடியிருக்கும் இறைவனை வழிபடுவதற்குரிய ஒரேவழி உன் மேலான எண்ணங்களால் ஆனதுதான். மனோதத்துவ ரீதியான செயல்களை எல்லாம் நிறுத்திவிடு. உயர்ந்த எண்ணங்களின் பெருமையைமட்டும் எண்ணிப்பார்.

நீ எப்படி எண்ணுகின்றாயோ அப்படிதான், உன்னைச் சுற்றியுள்ள பொருள்களின் இயல்பும் இருக்கும், உன் வாழ்க்கை உன் எண்ணங்களால்

உருவாக்கியமாதிரியே இருக்கும். உன் தோற்ற மாகிய கட்டடத்தைக் கட்ட உதவும் செங்கற்கள்தாம் உன் எண்ணங்கள். எண்ணம் தலைவிதியை நிர்ணயிக்கிறது. உன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம் உன் எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பு (பிம்பம்) தான்.

நீ எண்ணியவாறே அனுபவம் பெறுகிறாய். உன் கற்பனையே உன்னைப் பாழாக்கும். அச்சம் விளைக்கும் எண்ணங்களை மனதில் கொள்வதால் உன்னைக் கோழையாக்கிக் கொண்டுவிட்டாய். உன் கற்பனையை அளவுக்கதிகமாக வளரவிடாதே.

பொருள்களைப்பற்றி நீ என்ன எண்ணு கிறாயோ அதற்குத் தக்கவாறே அவைகளால் நீ பாதிக்கப்படுகிறாய். மனதுக்கு எதன்மீது தீவிர மான நம்பிக்கை இருக்கிறதோ, அதையே பயனுள்ளதாக காண்கிறது. ஒரே பொருளைப் பலர் பார்த்தாலும், ஒவ்வொருவரும் அதைப்பற்றி ஒவ்வொரு எண்ணம் உடையவர்களாக இருக்கிறார் கள். நீ உன் மனத்தின் நிலைக்கேற்றவாறு எண்ணு கிறாய்.

எண்ணம் ஒரு படைப்புக் கருவி. மனிதன் தான் எண்ணும் பொருளாகவே ஆகிறான். பண்பு எண்ணங்களால் உருவாவது. நீ முன்பு எண்ணிய படி பிறக்கிறாய். உன் முற்பிறவியின் எண்ணங் களின் அடையாளம்தான் உன்னுடைய தற்போதைய பண்பு. உன்னுடைய தற்போதைய எண்ணங்களால், உன் எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்கிறாய். நீ நல்லவிதமாக எண்ணினால், உன் நடத்தையும் உயர்ந்ததாக இருக்கும். நீ கீழ்த்தர

மாக எண்ணினுல் எந்தச் சூழ்நிலையாலும் உன்னை உயர்ந்தவனுக மாற்றமுடியாது. எனவே எண்ணங்களும் செயல்களும் வெவ்வேருனவை. எனவே விழிப்புடனிருந்து உன் மனதிற்குள் நல்ல எண்ணங்களையே அனுமதிக்கவேண்டும்.

அவரவர்களுடைய கொள்கைகளுக்கேற்ற படி, கடமை, மதிப்பு, இன்பம், விடுதலை ஆகியவைகளைப் பற்றி வெவ்வேருன எண்ணங்கள் இருக்கின்றன. நீ உன்னுடைய இலட்சியத்தை அடைய முயற்சி செய்கிருய்.

உன்னுடைய நீண்டநாளைய தீவிர எண்ணத்திற்கும், நம்பிக்கைக்கும் தக்கபடி நீ செயலாற்றுகிருய். முடிவில் நீ விரும்பும் பொருளை அடைகிருய். அது அளவில் பெருகி, உன் மனதை முற்றிலும் அடர்த்தியாக நிரப்ப அனுமதிக்காதே. பொருள்களைப் பற்றிய எண்ணங்களை விட்டு, நற்பண்புகளைப் பற்றிய எண்ணங்களையே வளர்த்துக்கொள்.

உன்னுடைய நிகழ்கால வாழ்க்கை, உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றை அனுசரித்து மூன்று வகைப் பட்டது. நீ பிடிவாதமாக உடல்மீது பற்றுதலுடன் இருக்கிருய். உடல் சம்பந்தமான உணர்வுகளுக்கும், தேவைகளுக்கும் மேலே உயர்ந்து நில். அதற்கு "இந்த உடம்பு மாத்திரம் நீ அல்ல; இந்த உடம்பாகிய கோயிலில் நீ சிறிது காலமே தங்கியிருக்கப் போகிருய்," என்ற எண்ணங்கள் வேண்டும். மனதின் தூண்டுதல்களுக்குக் கட்டுப்படாமல் உயர்ந்து இரு. எண்ண உலகிற்குள்ளே உள் ஆராய்ச்சி நடைபெறுகிறது.

நல்லெண்ணத்தையும், அன்பு நிறைந்த உணர்வுகளையும் இடைவிடாது உலகிலுள்ள எல்லா உயிர்களுக்கும் அனுப்பிக்கொண்டே இரு: ஒவ்வொரு எண்ணத்தின் முக்கியமான நோக்கமும் தொண்டும், நட்புறவுமாக இருக்கவேண்டும்.

ஏமாற்றுதல், திறமை, தந்திரம் ஆகியவைகளை எல்லாம் நீ அறிவாய். ஆனால் உன்னுடைய திறமைகளையும் தந்திரங்களையும் வெல்லக்கூடிய விதி ஒன்றும் இருக்கின்றது. மங்கிய ஒளியில் மறைந்து நிற்காதே. இந்த விதி ஒவ்வொருவரும் தங்கள் உண்மையான இயல்போடு செயல்படவேண்டும் என்று கூறுகிறது. ஒரு மனிதன் தன்னுடைய உள்ளத்திலிருந்து பேசவேண்டும். உதட்டளவில் பேச்சு இருக்கக் கூடாது. போலியான தோற்றம் ஒன்றை மேற்கொள்ளாதே. உன் எண்ணங்களில் தூய்மையோடும் நேர்மையோடும் இரு.

எண்ணமாகிய ஆறு இரண்டு திசைகளிலும் பாய்கிறது. அது நல்லதை நோக்கிப் பாயும்போது, சுதந்திரத்தையும், ஞானத்தையும் நாடிச் செல்கிறது. வாழ்க்கைச் சுழலை நோக்கிப் பாயும் போதும், பிரித்தறிய முடியாத தாழ்ந்த நிலையை நோக்கிப் பாயும்போதும், தீமையை நோக்கிப் பாய்கிறது. நீதிநெறியின்படி நடக்கும்போது, உன்னுடைய எண்ணும் ஆற்றல், ஞான வொளியின் சிகரத்தை அடைந்து விடுகிறது.

தனியுரிமையுள்ள, விருப்பம், எண்ணம், உணர்வு ஆகியவற்றின் மையம்தான் நீ. காலம்,

இடம் ஆகியவற்றின் கவர்ச்சி, விண்ணுலகக் காட்சிகளை உனக்குமுன்னே விரிக்கின்றது. ஆனால் அந்தக் காட்சிகள் விரைவில் மாயாஜாலக் காட்சிகளைப்போல் மறைந்துவிடும். அவைகள் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றி உன்னை ஏளனம் செய்கின்றன. அதனால் உன் நெஞ்சு விம்மி விம்மித் துயருறுகிறது. அறிவாகிய தீயால், உன்னிடமுள்ள பிரித்தறியும் அறிவு எரிக்கப்பட்டு வற்றிப்போகிறது. உனக்கு முன்னே வைக்கப்பட்டுள்ள ஆன்மீக இலட்சியத்தை விரைவாகவோ அல்லது மெதுவாகவோ நீ அடைவது உன்னுடைய எண்ணங்களைப் பொருத்தது.

உயர்ந்த எண்ணங்களோடு ஒன்றுபட்டு நில். பலமுறை தோல்வி அடைந்து பெறக்கூடிய வெற்றியை நீ உடனே பெற்றுவிடுவாய். சுயநலன்களையும் புகழையும் தேடாதே. தீய எண்ணங்களாலான மாலையை உன் மார்பில் அணியாவிட்டால், மரணம் உன்னை எளிதில் அணுகாது.

மனம் பண்படுவதால் கிடைக்கும் பேரின்பம் மூவுலகங்களிலும் உள்ள செல்வங்களைவிடவும், எல்லாவகையான அணிகலன்களை விடவும், மிகவுயர்ந்த பதவியை விடவும் மேலானது.

உன் மனம் சர்வ வல்லமை பொருந்தியது. அது எதையும் செய்துமுடிக்க வல்லது. உன் மனதில் என்ன சிந்திக்கின்றாயோ, அது உடனே நடைபெறும். உன் மனதில் எதைப்பற்றித் தீவிரமாகச் சிந்திக்கிறாயோ, அது உடனே நிறைவேறும்.

உன் எண்ணம் ஆக்கும் சக்தி படைத்தது. தனக்குள்ளேயே பொருள்களைப் படைத்துக் கொள்ள அதனுல் முடியும். அதுதான் சிருஷ்டி கர்த்தா. மனதினுல் தவிர எப்பொழுதும் எதுவும் படைக்க முடியாது. பொருள்கள் உண்டாவதற் குரிய சாதனம் எண்ணம். உணர்வு உருப்பெறுவது தான் பொருள்.

ஒவ்வொரு பொருளும் உன் எண்ணத்தின் பயனுகத் தோன்றுவதால், நீ எதைப்பெற்ருலும் அதற்கு உன்னைத்தவிர வேறு எவரும் பொறுப் பில்லை. வாழ்வில் உனக்கேற்படும் ஒவ்வொன்றுக் கும் காரணம் உனக்குள்ளேயே இருக்கிறது. உனக்குத் தகுதி இல்லாவிட்டால் எவராலும் எதை யும் உனக்குத் தரமுடியாது. மற்றவர்கள் மூலம் நீ பெறும் ஒவ்வொன்றும் உன் எண்ணங்கள், முயற்சிகள் ஆகியவற்றின் விளைவுகள்தாம். உன் எண்ணங்கள் சரியான வழியில் சென்று கொண்டிருக்கும் வரை உன்னுல் அடையமுடியாதது ஒன்றுமில்லை. நீ தோல்வி மனப்பான்மை உடைய வனுகவோ, மனித இனத்தை வெறுப்பவனுகவோ மாறிவிடக் கூடாது.

ஆக்கும் சக்தி மனிதனுக்குள்ள ஒரு தனியுரிமை. உன்னுடைய வேட்கைகளால் நெறிப்படுத்தப்பட்ட முயற்சிகள்தாம் உன் தலைவிதியாகிய ஆடையின் பாவும் ஊடுமாகும். பலவீனமான எண்ணங்களை மனத்திற்கொள்வதால், மனத்தைச் சிதறவிடாதே. மேலெழுந்த வாரியாகவுள்ள மனம், ஆழமான உள் நோக்கைப்பெற முடியாது.

ஒரேமாதிரியான எண்ணப்போக்கை மனத்தில் ஏற்றுக்கொண்டு, அலைந்துதிரியும் மனத்தை அடக்கு. உன்னால் தீவிரமாக எண்ணப்படும் அனைத்தும், விரைவில் அல்லது நாள் கழித்து உனக்குக் கிடைக்கலாம். அது நீ அவைகளைப் பெறுவதற்காக எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகளுக்குத் தக்கவாறு இருக்கும்.

இடமும், காலமும் உன் எண்ணங்களோடும் உணர்ச்சிகளோடும் தொடர்புள்ளவை. நீ எண்ணியவாறே அனுபவிக்கிறாய். ஒருகண நேரத்தை நீண்டகாலமாக நினைத்துக் கற்பனை செய்து கொண்டால், அது அவ்வாறே உணரப் படுகின்றது. நீ துன்பப் படும்போது பல ஆண்டு களாகக் கருதும் ஒரு நேரத்தையே, மகிழ்ச்சியோடு இருக்கும்போது ஒரு கண நேரமாக நினைக்கிறாய்.

எண்ணத்தின் சக்தியால் இனிப்பு கசப்பாக வும், கசப்பு இனிப்பாகவும் தோன்றுகிறது. நஞ்சைக்கூட அமுதமாக மாற்றிவிடலாம்; மீராபாயை எண்ணிப்பாருங்கள். அவளுடைய மிகத் தீவிரமான சிந்தனையால், நஞ்சையே அமுத மாக மாற்றிவிட்டாள்.

உனக்கு விரோதமான சக்திகளால் நீ சூழப் பட்டிருக்கிறாய். உனக்குள் விரோதமான எண்ணங் கள் இல்லாவிட்டால், உனக்குக் கிடைக்கும் சாபத்துக்குப் பதிலாக நீ ஆசிகளை திருப்பி வழங்க லாம். இவ்வாறு உனக்கு விரோதமான சக்தி களைக் கட்டுப்படுத்தலாம். கடுமையாகப் போரிட்டு மனதின் தேவையில்லாத வேகத்தைத் தடுத்துவிடு.

நீ நம்புவதைப்போன்றே உன்னைச்சுற்றிலு முள்ள உலகம் இருக்கின்றது. உன் பார்வை உன் எண்ணங்களுக்கேற்ற நிறம் பெறுகிறது. அதனால் அது கற்பனை செய்யும் வண்ணமே சிறிதும் தவருது அப்பொருள்களைக் காண்கிறது.

எண்ணத்தினால்தான் மாயையில் வீழ்கிருய்; பிறப்பு, இறப்புகளாகிய அனுபவங்களைப் பெறு கிருய்; இந்த உலகத்தின் தளையில் அகப்பட்டு, அதன்பின் விடுதலை பெறுகிருய்.

சுவர்க்கத்தில் இன்பம், நரகத்தில் துன்பம் ஆகிய நிலைகளெல்லாம் உன் எண்ணங்களின் விளைவாக ஏற்படுபவைதாம். இந்தப் பிறவியில் அல்லது வரும் பிறவிகளில், விரைவாக அல்லது நீண்ட நாட்களுக்குப்பிறகு, உன் எண்ணங்களின் படியே நடக்கும். எனவே அவைகளை நன்ருகத் தரம்பிரித்து உணர்ந்துகொள்.

உன்னுடைய தற்போதைய நிலை உன் எண்ணங்களால் விரும்பப்பட்டதுதான். இதையே வேறொருவித நிலையாக உன் எண்ணங்களின் உதவியால் மாற்றிக்கொள்ளலாம். நீ முழுமுத லாகிய இறைவனிடமிருந்து வேறுபட்டவன் என்று எண்ணினால், அவ்வாறே ஆவாய். நீயே பரப்பிரம் மம் என்று கருதினால், நீதான் பிரம்மம். உன் எண் ணங்களால், உனக்கு ஒரு வரையறை ஏற்படுத் திக் கொள்கிருய்.

தெய்வீக எண்ணம் ஒவ்வொன்றின் உதவி யாலும் மனம், முடிவுள்ளதும், தோற்றமாயிருப்பது

மான நிலையின் மெல்லிய போர்வையைக் கிழித்துக் கொண்டு வெளிப்பட்டு, எல்லையற்ற பரந்தநிலைக்கு வருகிறது. ஆனால் உன்னுடைய மனமாகிய தொழிற்சாலையில் என்ன நடக்கிறதென்று உனக்குக் கவலையே இல்லை.

8. எண்ண ஆற்றலும் நடைமுறைத் தத்துவமும்.

உன் தலைவிதி உன் எண்ணங்களால் எழுதப்படுகிறது. உனக்கு எவ்வளவு ஆற்றல் இருக்கிறதென்று நீ நினைக்கிறாயோ, அவ்வளவு ஆற்றல்தான் உனக்கு இருக்கிறது உன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகம், நீ விரும்பிய வண்ணமே இருக்கின்றது.

நீ இன்பமும், ஆற்றலும் நிறைந்த எல்லையற்ற ஒரு பெருங்கடலில் வாழ்கிறாய். ஆனால் அதிலுள்ளவற்றில், நீ எண்ணும், நம்பும், கற்பனைசெய்து கொள்ளும் அளவே உனக்குச் சொந்தமாக்கிக் கொள்கிறாய். உன் மனநிலைகளின் காரணமாக, சில எண்ணங்களை வைத்திருக்கிறாய். அதனால் உன் மனம் கிளர்ச்சியடைய அனுமதிக்கிறாய். ஆனால், நன்கு சோதித்தறிந்து மனதிலுள்ள கற்பனைகளை எளிதில் நீக்கிவிடலாம்.

உன் எண்ணங்களின் எல்லைதான் உன் திறமைகளின் அளவாகும். உன் சந்தர்ப்பங்களும், சூழ்நிலைகளும்தாம் உன் எண்ணங்கள் உருப்பெறும் நிலைகளாகும். உன் எண்ணங்களுக்கேற்றபடி உலக அனுபவம் அதிகரிக்கிறது அல்லது

குறைகிறது. இந்த உலகத்தில் நீ எதை எண்ணி ஞலும், முடிவில் அது நடந்தே தீரும்.

தூயமனம் எதை உறுதியாக நம்புகிறதோ, அது அந்தப் பொருளாகவே ஆகிவிடுகிறது. உன் ஆர்வம், மனஆழம், மனநிலை ஆகியவைகளுக் கேற்றபடி உன் எண்ணங்களின் ஆற்றலும் இருக்கும். அவைகள் மீண்டும் மீண்டும் மனதில் போற்றிவளர்க்கப் படுவதால் அவ்வாறு ஆகின்றன. இடைவிடாது ஒரு கருத்தைப்பற்றியே சிந்திப்பது, விரும்புவது, கற்பனை செய்வது ஆகியவைகள் அந்த எண்ணம் நிறைவேறுவதற்கு உதவுகின்றன.

தூயமனத்தை வளர்த்துக்கொள். எந்த பொருள் அல்லது உலகத்தை அடைய விரும் பினுலும், நீ அவைகளைத் தவருமல் பெறலாம்.

நீ எண்ணும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தோடும் தொடர்புள்ள பயன் ஒன்று உடலில் அல்லது அதன் ஒருபகுதியில் விளைகின்றது என்பது உண்மைதான். இந்த உடல் நுண்ணியது என்று இடைவிடாது தியானம் செய்வதால் அது அவ் வாறே உணரப்படும். அவ்வாறே மனமும் இடை விடாத தியானத்தின் காரணமாக பூதவுடலாகக் கருதப் படலாம். இந்த வெற்றியின் இரகசியம் இடைவிடாது, மீண்டும் மீண்டும் மேற்கொள்ளும் பயிற்சிதான்.

உறுதியான தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். உன் எண்ணங்களை நிறைவேற்றிக்

கொள்ள அது மிகவும் தேவை. உறுதியோடு கூடிய உன் மனதை எவராலும் எதிர்த்துநிற்க முடியாது. நீ எதைவேண்டுமானாலும் அடையலாம்.

உடலென்பது உன் எண்ணத்தின் உருவம். உன் எண்ணங்கள் மாறினால், உன் உடம்பும் மாறும். உன் எண்ணங்களான பொருளால் உடம்பை உன் மனம் உருவாக்குகிறது. மனித உடலின் எந்தபாகத்தையும் முழுதும் மாற்றவும், அல்லது சிறிதளவு மாறுதல் செய்யவும் கூடிய ஆற்றல் மனதுக்கு உண்டு.

உடலில் ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் உடல் நோய் என்றும், மனதில் ஏற்படும் கோளாறு மனநோய் என்றும் கூறப்படுகின்றது. இவை இரண்டுக்கும் காரணம் அறியாமைதான். உண்மை நிலை தெரிந்தால்தான் அவைகளைத் தீர்க்க முடியும். உலகத்திலுள்ள அனுபவங்களைப்பற்றி நீ வருந்தினால், மனதில் ஒரு சோர்வு தோன்றுகிறது. மனதில் ஏற்படும் குழப்பத்தால், உடலின் பல்பாகங்களுக்கும் செல்லவேண்டிய இரத்தப் போக்கு முதலியன தடைபடுகின்றன. அதனால் நாடி தளர்வுறுகின்றது. சிலநாடிகளுக்கு அதிக மாகவும், சிலவற்றிற்குக் குறைவாகவும் உயிர்ச் சத்து கிடைக்கின்றது. எனவே இந்த உடலின் உள்ளே நடைபெறவேண்டிய வேலை முழுவதும் சீர் குலைகிறது. இவ்வாறாக மனக் குழப்பம் உடல் நோய்க்குக் காரணமாகிறது. எனவே அடிப்படைக் காரணத்தை நீக்கவேண்டும்.

உன் மூளையில் நுழையும் கிளர்ச்சியூட்டித் துன்புறுத்தும் எண்ணம் ஒவ்வொன்றும், உடலி லுள்ள உயிரணு (செல்) ஒவ்வொன்றையும் சோர்வடையச் செய்து, நோயை உண்டாக்குகிறது. எதிர்மறையான தீய எண்ணங்களெல்லாம் நோயை உண்டாக்கும் முன்னோடிகள்; அவை மரணத்தின் தூதர்கள்.

நீண்டகாலம் வாழ்ந்து, பயனுள்ளதும் நோயற்றதுமான வாழ்க்கையை நடத்தவேண்டு மென்று விரும்பினால், நல்ல எண்ணங்களையே மனதில் வளர்த்துக்கொள். உன் உடலை நன்கு அமைத்துக் கொள்வதற்கு உதவுவதில் எண்ணங் களின் பங்கு நுணுக்கமானதும், ஆற்றல் மிகுந்தது மாகும். எனவே விழிப்புடன் இரு.

சாதாரணமாக நோய்களுக்கும் அவைகளால் ஏற்படும் துன்பங்களுக்கும் மனதின் நிலைகள் மாறிப்போயிருப்பதே அடிப்படைக் காரணமா கின்றது. எனவே மனதை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது. அதற்கு உயர்ந்த செயல்களாலும், அறிஞர்களோடு தொடர்பு கொள்வதாலும் உன் எண்ணங்களைத் தூய்மைப் படுத்திக்கொள். உன் எண்ணங்கள் தூய்மை பெற்றால், உடலில் உயிர்ச்சத்துக்கள் சரிவர இயங்கி, உடல் முழுவதையும் தூய்மைப் படுத்தும்.

ஒவ்வொரு நல்லெண்ணமும் இதயத்தைத் தூண்டுகிறது; ஜீரண உறுப்புக்களையும், ஒவ்வொரு சுரப்பியையும், சீரமைத்து நன்கு பணியாற்றச் செய்கிறது.

மனதின் சீரான நிலை என்பதை மனத்திருப்தி அல்லது போதுமென்ற மனம் என்றும் சொல்லலாம். உன் மனம் இங்குமங்கும் பல பொருள்களை நாடி அலையாமல், உனக்குப் போதுமென்ற மன அமைதியோடு கூடிய உணர்வு ஏற்படும்போது, மகிழ்ச்சியோடு கூடியநிலை ஏற்படுகிறது. அது ஒரு ஒப்பற்ற நிலையாகும். மனதுக்குள் மகிழ்ச்சி இருந்தால், ஒவ்வொரு பொருளும் நல்லதாகவும் இன்பமானதாகவும் காணப்படும்.

உன் மகிழ்ச்சிக்கு முக்கிய காரணம் உன் எண்ணங்களே. உன் எண்ணங்களைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள். துன்பங்கள் அனைத்தும் நீங்கி விடும்.

மனதில் அமைதியான எண்ணங்கள் இருந்தால், உனக்கு உலகம் முழுவதும் அமைதியாகத் தோன்றும். எதிர் மறையான தீய எண்ணங்கள் தங்கள் இராச்சியத்தைப் பரப்பி இருந்தால், உலகம் முழுவதும் ஒருகொதிக்கும் உலைக்களமாகக் காணப் படும். தீய எண்ணங்களை மனதில் ஏற்றுக் கொள்ளுமாறு எந்தச் சூழ் நிலையும் உன்னைக் கட்டாயப் படுத்துவதில்லை. உன் விதியைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொண்டு, உன்னைப் பாழாக்கிக் கொள்ளாதே. அதில் உண்மையே எதுவுமில்லை.

எண்ணம் உண்மை நிலையை வெளிப்படுத்தும். சரியான எண்ணங்களால் உந்தப்படும் மனிதன் மிகவும் ஆபத்தான கட்டங்களிலிருந்து கூடத் தப்ப முடியும். உண்மை நிலை தன் முழு ஆற்றலுடன்

எங்கும் நிறைந்துள்ளது. எனவே நீ தீவிரமாக எண்ணும் எதையும், அங்கேயே அனுபவிக்கலாம்.

எல்லாப் பொருள்களின் முக்கியமான இயல்பு எண்ணங்கள்தாம்; சடத்தன்மை (உருவமுள்ள தன்மை) என்பது தவறாகும்.

வெப்பத்தினால் பனிக்கட்டி தண்ணீராக உருகுகிறது. அவ்வாறே மனமும் சரியான நோக்கத்தாலும் உண்மையான எண்ணங்களாலும் நுண்ணிய நிலையை அடைகிறது.

எண்ணம்தான் உண்மையான செயல். அது மனத்தளவில் நடைபெறுகிறது; உடலளவில் அல்ல. மனதிலுள்ள விருப்பம் தன்னைச் செய்கைகளால் வெளிப்படுத்திக் கொள்ளும் போது, மனதின் உண்மைச் செயல் வெளிப்படையாக உடலளவில் தெரிகிறது. உடலளவில் நடைபெறும் உன் செயல்கள் எல்லாம் உன் மனத்தில் நடைபெறும் செயல்களின் விளைவுகளே.

ஒரு மரத்தின் அழகு இளவேனிற் காலத்தில் அதிகரிக்கின்றது. அது போலவே உன் வலிமையும், அறிவும், அழகும் உன்னிடமுள்ள நல்ல எண்ணங்களுக்குத் தக்கவாறு அதிகரிக்கும். ஒரு அறிவாளியின் எண்ணங்கள், சாதாரண மனிதனின் எண்ணங்களைவிட முற்றிலும் வேறுபட்டிருக்கும். நீ உலகத்தைப் பற்றிக்கவலைப் படாதிருக்கும் அளவுக்குத் தக்கபடி உனக்கு விடுதலை கிடைக்கும்.

தூய எண்ணங்கள் உன்னைச் சுற்றிலும் தோன்றும்போது, என்றும் நிலைத்திருக்கும் விதி உனக்கு உதவும். உன் எண்ணங்கள் உனக்குத் தெரியும். உன்னுடைய அனுபவம் எப்படி ஏற்பட்டது என்று உனக்குத்தான் தெரியும். உலக அனுபவத்தினுல் உண்டான தனிஉலகம் ஒன்று ஒவ்வொருவரிடத்திலும் தோன்றியுள்ளது. பல்வேறு நிலைகளுக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் உட்பட்ட குறிப்பிட்ட வரையறையுள்ள மனம் உன்னிடம் இருக்கின்றது.

3. எண்ணங்களின் விதைகள்.

ஆன்மீக உணர்வுதான் உண்மையான அறிவு. ஒருவருடைய உண்மையான இயல்பை உணர்ந்து கொள்வதுதான் அது. ஞானம் அல்லது அறிவு என்பது சரியாக அறிந்துகொள்ளுதல், மதிப்பிடு தல், தன்னைப்பற்றியும் மற்றவர்களைப்பற்றியும் நன்ருகத் தெரிந்து கொள்ளுதல் என்று பொருள் படும். சரியான எண்ணத்தால், சரியான செயலும், சரியான வாழ்க்கையும் நிகழும்.

அழகு என்பது உண்மையில் ஆன்மீகமானது. உண்மையான அழகு உள்ளத்தில் உள்ளது. அது ஒருவருடைய பண்பில் இருக்கின்றது. அழகு ஒருவரின் நல்ல பண்புகளில் ஒளிவிடும். அன்பு என்பது உலகத்திலுள்ள இறைவனின் படைப்பு களனைவற்ருேடும் உளம்கனிந்து ஒன்று படுதலே யாகும். அன்பு என்பது தன்னலமறுப்பு; தன்னலமற்ற தன்மை.

அன்பு என்பது உள்ளத்தூய்மை. அன்பு என்பது வரையறையற்ற நல்லெண்ணம், கருணை, பரிவு, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றைக் குறிக்கும். புலனுகர்ச்சி விரும்பும் தன்மையற்ற இயல்பே அன்பு.

'உடம்புதான் எல்லாம்' என்று எண்ணக் கூடாது. அதைவிட மேலானது ஒன்று அதற்குள்ளே இருக்கிறது. அதுதான் மனிதனின் ஆவி. அது பரமாத்மா போன்றதுதான். ஆனால் அது அந்தந்த மனிதனின் ஆன்மாவுக்குரிய கர்மங்களின் காரணமாகத் தனித்தன்மை உடையது. உடல் மறைந்தபின்னும் ஆவி இருக்கின்றது. உடலிருக்கும் வரை அந்த ஆவியின் தனித்தன்மை இருக்கின்றது. உடனே அது தான் தோன்றிய இடத்திற்குத் திரும்பிப்போய் அதனுடன் ஒன்றாகக் கலந்துவிட வேண்டும். இல்லையெனில் அதனோடு தொடர்புள்ள கர்மவினையின் காரணமாக மறுபிறப்பெடுத்து பலன்களை அனுபவிக்க வேண்டும்.

எல்லாம் மறைந்து விடுகின்றன. உடலைவிட்டு உயிர் நீங்கியவுடன், மனிதனுடைய கர்மாக்களைத் தவிர வேறெதுவும் அவனைத்தொடராது. ஆகையால் ஒரு மனிதன் உயிரோடிருக்கும் வரையில், யாவருக்கும் எவ்விதத்திலும் தீங்கு செய்யாமலும், எவர் பொருளையும் கவராமலும், எல்லோரிடமும் அன்புடனும் நல்லெண்ணத்துடனும், அதிக இரக்கத்துடனும், மனத் தெளிவுடனும், மன்னிக்கும் மனப்பான்மையுடனும், பொறுமையுடனும், உலகியல் பொருள்களிடம் பற்றற்றும், அகந்தை

யை அகற்றியும், பழைய கர்மாக்களை போக்கிக் கொள்ள முயலும்போது, புதிய கர்மாக்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளாமலும் வாழவேண்டும்.

சிறிது மனத்திருப்தியுடனும், பாகுபாடுடனும், இறையன்புடனும், இறைவனிடம் சரணாகதி உணர்வுடனும், துறவு மனப்பான்மையுடனும், பிறரிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்க்காமலும், வணக்கத்துடனும், மனச்சாட்சியுடன் நேர்மையாகவும், ஆன்மீகக் கொள்கைகளில் உறுதியாகவும், நன்னெறியுடனும் நடந்துகொண்டால் வாழ்க்கை துன்பமில்லாமலும், எளிதாகவும், மகிழ்ச்சியோடும் இருக்கும்.

உனக்குத் துன்பங்கள் நேரும்போது, அவற்றின் காரணங்களை ஆராயவேண்டும். காரணத்தைப்பற்றி எண்ணாமலிருந்தால்தான் உண்மையில் துன்பம் நேரும். காரணத்திற்கேற்ற தீர்வு காண்போமானால், துன்பங்கள் குறையும் அல்லது எளிதாகிவிடும். மக்கள் அனைவரும் தங்களைத் திருத்திக்கொண்டு, தங்களை நல்லமுறையில் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள உதவும் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கித்தரும் பெரும் பள்ளியாகவே இந்த உலகத்தைக் கருதலாம்.

உலகத்திலுள்ள எவரும் குறைகளின்றிப் பிறப்பதில்லை. ஆனால் ஒவ்வொருவரும் தம்மைத் திருத்தி முன்னேற்றிக்கொள்ள வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. சோதனைகளும் இடையூறுகளும் ஒருவரைக் குழப்பத்திற்குள்ளாக்கி அவர் மனதை

யும், உள்ளத்தையும் கசக்கிச் சுருக்குவதைவிட, அவர் தம்மை முன்னர் இருந்ததைவிட நல்ல நிலைக்கு உயர்த்திக்கொள்ள உதவ வேண்டும். நல்லவையும் மேலானவையுமான எண்ணங்களைச் சரணடைந்து, நிறைந்த நிலையைப் பெறுவாயாக.

சீடனுக்கு குருவின் அருள் எவ்விதத் தடையும் நிபந்தனையுமின்றி எப்பொழுதும் கிடைக்கும். ஆனால் அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது சீடனுடைய, சுயக் கட்டுப்பாடு, நம்பிக்கை, தூய்மை ஆகியவைகளைப் பொருத்தது. குரு தம்முடைய சீடர்களின் உள்ளங்களில் வாழ்கிறார். சிலர் இதை உணர்ந்திருக்கிறார்கள்; மற்றவர்கள் இதை உணர்வதில்லை. குரு தன்னுடைய உள்ளத்தில் வாழ்ந்துகொண்டு இருக்கிறார் என்ற உணர்வு ஒரு சீடனுக்கு கிடைத்தற்கரிய செல்வமாகும்.

அத்தியாயம் 11.

எண்ண ஆற்றலும் இறையுணர்வும்.

---

1. வாழ்க்கை - எண்ணங்களின் பரிமாறல்.

உனக்கிருக்கும் எண்ணமே, உன் வாழ்க்கையில் பிரதிபலிக்கிறது. நீ தைரியத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், பரிவுடனும், பொறுமையுடனும், கருணையுடனும் இருப்பாயானால், இந்த இயல்புகள்

உன் உலகியல் வாழ்க்கையில் வெளிப்படும். கீழ்த்தரமான எண்ணமும் ஆசையும்தான் மனதிலுள்ள அழுக்குகள்.

உன் நல்ல எண்ணங்களை, ஒரு காவல்காரன் பொக்கிஷத்தைப் பாதுகாப்பதுபோல், கவனத்துடன் பாதுகாக்கவேண்டும். "நான்" என்ற எண்ணம் இல்லாவிட்டால், அங்கு வேறு எந்த எண்ணமும் இருக்காது.

வாழ்க்கை என்பது எண்ணங்களின் பரிமாற்றம்தான். மனம் வேலை செய்வது நின்றுவிட்டால் துவைதம் அல்லது இரட்டைநிலை நின்றுவிடும். எண்ணுதல் காலத்துக்குக் கட்டுப்பட்டது. எண்ணுவது நின்றுவிடவேண்டும். அப்பொழுதுதான் காலவரையறையற்ற நிலையை உன்னால் அடையமுடியும். அமைதியாக இரு.

எண்ண அலைகள் அனைத்தும் அடங்கட்டும். அந்த அமைதியான நிலையில், மனம் உருகும்போது, சுயவொளியுள்ள ஆன்மா, தூய உணர்வுநிலை, சுடர்விட்டு மிளிர்கிறது. மனதை நன்கு கவனி. எண்ணங்களைக் கவனி. மனஅமைதியைத் தொடர்ந்து கடைபிடி. உன் இதயத்தை இறைவன் குடியிருப்பதற்கேற்ற கோயிலாகச் செய்.

2. எண்ணத்தினால் ஆன்மீக அனுபவம் விளைகிறது.

உருக்கப்பட்ட தங்கத்தை, ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றினால், அது அந்தப் பாத்திரத்தின் உருவத்

தைப் பெறுகிறது. அதுபோலவே, மனம் எந்தப் பொருளில் நிறைந்திருக்கிறதோ, அந்தப் பொருளின் உருவத்தை அடைகிறது.

மனம் எந்தப் பொருளைப்பற்றித் தீவிரமாக எண்ணுகிறதோ, அந்தப் பொருளின் உருவத்தைப் பெறுகிறது. அது ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்தைப்பற்றி எண்ணினால், அது ஆரஞ்சுப் பழத்தின் உருவத்தை அடைகிறது.

அது கண்ணபிரானைப்பற்றி எண்ணினால், கண்ணபிரானின் உருவத்தை அடைகிறது. நீங்கள் மனதுக்கு நல்ல பயிற்சி அளித்து, அது ஜீரணிப்பதற்கேற்ற சாத்வீக உணவை அதற்கு அளிக்க வேண்டும். சாத்வீகப் பின்னணி, எண்ணம் அல்லது மனத்தில் உருவம் இருக்கவேண்டும்.

பகலில் ஒரு மனிதனின் மனதிலுள்ள எண்ணங்கள் இரவில் அவன் கனவிலும் வருகின்றன. தூய்மையும், ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலும் இருந்தால், நீ விரும்பும் பாவத்தை மனம் ஏற்றுக்கொள்ளும்படிச் செய்யலாம். கருணையைப்பற்றி எண்ணினால், உன் உடம்பிலுள்ள பாகங்கள் முழுவதும் கருணையால் நிரம்பிவிட வேண்டும்; அவ்வாறே அமைதியைப் பற்றி எண்ணும்போது, அமைதியால் நிரம்பிவிட வேண்டும்.

மனோபாவம் அல்லது மனநிலைதான் செயலின் இயல்பைத் தீர்மானித்து, அதன் பயனைத் தருகிறது. உன் தாயாரையோ, சகோதரியையோ,

அல்லது மனைவியையோ தழுவிக் கொள்ளலாம்; செயல் ஒன்றுதான்; ஆனால் மனோபாவம் வேறு.

உன் பாவனை, எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவைகளை எப்பொழுதும் கவனி. உன் பாவனை எப்பொழுதும் சாத்வீகமாயிருக்க வேண்டும். நீ எப்பொழுதும் பிரம்ம பாவனையுடன் இருக்கவேண்டும். தியானத்தின்போது பாவனையைக் கவனிக்கவேண்டும். (மூச்சு விடுதலை) சுவாசித்தலைக் கவனிக்க வேண்டியதில்லை.

உன் மனதில் நீ உண்டாக்கும் எண்ணங்களும் தினசரி வாழ்க்கையில் உண்டாக்கும் உருவங்களும், நீ இப்போதுள்ள நிலையையும், நீ அடைய விரும்பும் நிலையையும் அடைவதற்கு உதவும். நீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவாக மாற விரும்பினால், நீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவிடம் இரண்டறக் கலந்துவிடுவாய். அவனிடத்திலேயே எப்பொழுதும் நிலைபெறுவாய்.

3. இறைவனைப்பற்றிய எண்ணங்கள்.

உன் மனதில் உலகியல் எண்ணம் எதுவும் இருக்கக் கூடாது. அது இறைவனைப்பற்றிய எண்ணங்களால் நிரம்பி இருக்க வேண்டும். அதில் வேறொன்றும் இருக்கக் கூடாது.

உன் மனதை, நல்ல, தெய்வீகமான, உயர்ந்த, எண்ணங்களால் நிரப்பிக்கொள். அப்பொழுது தீய எண்ணங்களுக்கு அங்கு இடமிருக்காது. தேவையில்லாத சொற்களை எப்பொழுதும் பேசாதே. தேவையற்ற அல்லது அகந்தையோடு

கூடிய எண்ணத்தை ஒருபோதும் உன் மனதுக்குள் அனுமதிக்காதே.

4. நோய்களிலிருந்து விடுபட தெய்வீக எண்ணங்கள்.

எல்லா நோய்களையும் தீர்க்கவும் நல்ல உடல் நலத்தைப் பேணவும் உதவும் சர்வரோக நிவாரணி உன் மனதிலுள்ள தெய்வீக எண்ணங்கள்தாம். தெய்வீக எண்ணங்கள், கீர்த்தனம், ஜெபம், ஒழுங்கான தியானம் ஆகியவற்றால் வெளிவரும் அலைகள் உடலிலுள்ள உயிரணுக்களுக்கும், திசுக்களுக்கும், நரம்புகளுக்கும் மின்சக்தியூட்டி, புத்துயிரும் தெம்பும் அளித்து, வலிமையூட்டுகின்றன.

விலை குறைவானதும், ஆற்றலுள்ளதுமான மற்றொரு மருந்து, நீ எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியுடனும் இன்பத்துடனும் இருப்பதுதான். தினந்தோறும் கீதையில் ஓரிரு அத்தியாயங்களை அர்த்தத்துடன் படி. எப்பொழுதும் ஏதாவது வேலை செய்துகொண்டிரு. அப்பொழுதுதான் உலகியல் எண்ணங்களை ஒதுக்கமுடியும்.

மனதை சத்வ குணத்தால் நிரப்பிக்கொள். அதனால் மிகச்சிறந்த உடல் நலத்தையும் அமைதியையும் பெறுவாய். அறிஞர்களோடு தொடர்பு வைத்துக்கொள்; நம்பிக்கை, மனத்தெளிவு, சத்தியம், தைரியம், கருணை, பக்தி, அன்பு, மகிழ்ச்சி, மனவுறுதி, தெய்வீக எண்ணம், தெய்வீகப் பண்புகள் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்.

ஆன்மீகப் பாதையில் ஓடி, ஆன்மீகத் தோப்பில் விளையாட மனதை அனுமதி. அப்பொழுது உன் மனம் அமைதி அடையும். சீரான அலைவுகளை வெளிப்படுத்தும். மேலான மனநலத்தை அடைவதோடு, உடலுக்கு எந்தநோயும் வராமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

5. எண்ணப் பண்பாட்டுக்கு ஞானமும் பக்தியும்.

தனியே ஓரிடத்தில் அமர்ந்து, உன் எண்ணங்களை உற்றுக் கவனி. மனமாகிய குரங்கை அதன் விருப்பம்போல் சிறிதுநேரம் குதித்து விளையாட அனுமதி. சிறிது நேரத்தில் அது கீழே இறங்கி வரும். அது அமைதியாக இருக்கும். அழிவற்ற நிலையான சர்க்கஸ் விளையாட்டில், பல்வேறு வகையான எண்ணங்களடங்கிய காட்சியில் நீ ஒரு சாட்சியாக இரு. மனத்தில் நடக்கும் திரைப்படக் காட்சியில் பார்வையாளனாக இரு.

எண்ணங்களோடு உன்னை ஒன்றுபடுத்திக் கொள்ளாதே. அவைகளைப்பற்றிக் கவலைப்படாதே. அப்போது எல்லா எண்ணங்களும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக இறந்துவிடும். போர்க்களத்தில் ஒரு போர் வீரன் தன் எதிரிகளை ஒவ்வொருவராகக் கொன்று வீழ்த்துவதைப்போல், நீயும் அந்த எண்ணங்களை ஒவ்வொன்றாகக் கொன்று விடலாம்.

"ஓம்! நான் சாட்சிதான். நான் யார்? நான் எண்ணங்களற்ற ஆன்மா. இந்தப் பொய்யான

காட்சிகளுக்கும், எண்ணங்களுக்கும் எனக்கும் எந்தவிதமான தொடர்பும் கிடையாது. அவை உருண்டு செல்லட்டும். நான் அவைகளைப்பற்றிக் கவலைப்படப் போவதில்லை," என்று மனதுக்குள் அடிக்கடி திருப்பிச் சொல்லிக்கொண்டே இரு. எண்ணங்கள் அனைத்தும் அழிந்துவிடும். எண்ணெய் இல்லாத விளக்கு அணைவதைப்போல, மனம் அழிந்துவிடும்.

ஸ்ரீஹரி, சிவபெருமான், கிருஷ்ணபரமாத்மா, உன் குரு, அல்லது புத்தர் அல்லது இயேசு போன்ற ஞானி ஒருவர் உருவத்தின்மேல் உன் மனதை நிலையாகச் செலுத்து. மீண்டும் மீண்டும் அந்த உருவத்தை உன் மனதில் எண்ணிப்பார். எல்லா எண்ணங்களும் மடிந்துவிடும். இது பக்தர்கள் கையாளும் மற்றொரு வழியாகும்.

6. எண்ணங்களும், மனஅமைதிபெற யோகப் பயிற்சியும்.

ஓரிடத்தில் அமைதியாக உட்கார். ஆராய்ந்து பார். எண்ணங்கள், அவைதோன்றும் மனம் ஆகியவைகளிலிருந்து வேறுபட்டு நில்.

உனக்குள் இருக்கும் ஆன்மாவுடன் ஒன்றுபடு. அமைதியான சாட்சியாக இரு. எல்லா எண்ணங்களும் படிப்படியாகத் தாமாகவே மடிந்துவிடும். நீ மேலான பரப்பிரம்மத்தோடு கலந்துவிடுவாய்.

மனதை அமைதிப்படுத்தும் இந்தப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய். மனதை அழிப்பதற்கு நேரடியான முயற்சி தேவை என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.

முதலில் வாசனைகளை அழிக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் மன அமைதிக்கான சாதனையைத் தீவிரமாக மேற்கொள்ள முடியும். வாசனா க்ஷயத்தை நடத்தாமல், மனதை அமைதிப்படுத்துவது அல்லது மனத்தை அழிப்பது நடக்காது.

7. யோகப் பயிற்சியின் மூலம் நண்பர்களைப் பெறுதல்.

"நண்பர்களை நாடு; மக்களைக் கவர்," என்று டேல்கார்னி என்ற மேல்நாட்டு அறிஞர் கூறுகிறார். இந்தியநாட்டு மனோதத்துவ ஆன்மீக நூல்களின் தொகுதியில் ஒரு சிறு ஏடுதான் இது. யோகத்தில் ஈடுபட்டுப் பயிற்சி செய். அப்போது உலகம் முழுவதும் உன்னை வணங்கும். உன்னையறியாமலே உயிர்கள் அனைத்தும் உன்னைநோக்கி ஈர்க்கப்படும். கடவுளர்கள் கூட நீ கூப்பிட்ட குரலுக்கு வருவார்கள். காட்டு மிருகங்கள், இரத்தவெறிபிடித்த காட்டுமிராண்டிகள் கூட உனக்கு நண்பர்களாவார்கள். எல்லோருக்கும் தொண்டு செய்; எல்லோரிடமும் அன்பு காட்டு. இராஜயோகப் பயிற்சியாலும், எண்ண ஆற்றலைக் கட்டுப்படுத்தி வெல்வதாலும், உனக்குள்ளே இருக்கின்ற ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்து.

யோகப் பயிற்சியினால், உலகத்திலுள்ள மக்கள் அனைவரையும், அனைத்து உயிர்களையும், உன் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம். யோகப் பயிற்சியின் மூலமாக உனக்கு ஏற்படும் இடையூறுகளை வெல்வதோடு,

உன்னுடைய பலவீனங்கள் அல்லது குறைகளையும் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

யோகப் பயிற்சியினால் துன்பத்தை இன்பமாகவும், மரணத்தை அமரநிலையாகவும், வருத்தத்தை மகிழ்ச்சியாகவும், தோல்வியை வெற்றியாகவும், நோயை நோயற்ற நலமுள்ள நிலையாகவும் மாற்றிவிட முடியும். எனவே யோகத்தை விடாமல் பயில்வாயாக.

8. எண்ணங்களற்ற யோக நிலை.

பொதுவாக மாணவர்களுக்கு ஆன்மீகவிழிப்பு உணர்வு இல்லை. மனோதத்துவ ரீதியில் அல்லது யோகப் பயிற்சியினால் சில ஆற்றல்களைப் பெற வேண்டுமென்ற ஆவல்தான் இருக்கிறது. சித்திகளைப் பெறவேண்டுமென்ற மறைமுகமான ஆசைகள் இருக்கின்றவரை, அந்த மாணாக்கன் கடவுளிடமிருந்து வெகுதூரத்திலிருப்பான். ஒழுக்கத்தைப் பற்றிய விதிகளைக் கண்டிப்பாக மதித்துநட.

உலகியல் இயல்பை முதலில் மாற்றிக்கொள். நீ ஆசைகளற்றவனாக மாறிவிட்டால், அதாவது எண்ணங்களே இல்லாமல் மாறிவிட்டால், விருத்திகளே இல்லாமல் மாறிவிட்டால், மனோ விருத்திகள் முழுவதும் அழிக்கப்பட்டு விட்டால், எவ்வித முயற்சியுமின்றி, தூய்மையின் ஆற்றலால் குண்டலினி சக்தி தானே மேலே ஏறிவிடும். உன் மனதிலுள்ள அழுக்கைப்போக்கிவிடு. உனக்குள்ளிருந்தே தேவையான தீர்வும் உதவியும் கிடைக்கும்.

9. எண்ண ஆற்றல் நிறைந்த யோகி.

எண்ணங்களின் ஆற்றல்களைத் தம்மிடம் பெருக்கிக் கொண்டுள்ள யோகி ஒருவர் கவர்ச்சியும், அழகும் நிறைந்த தோற்றத்தோடு விளங்குவார். அவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் அனைவரும் அவருடைய இனிமையான குரல், ஆற்றல்மிக்க பேச்சு, சுடர்விடும் கண்கள், பிரகாசமான மேனி அழகு, வலிமையும் நலமும் நிறைந்த உடற்கட்டு, நல்ல நடத்தை, நற்பண்புகள், தெய்வீகத் தன்மை ஆகியவைகளால் கவரப்படுகிறார்கள்.

மக்கள் அவரிடமிருந்து, மகிழ்ச்சி, அமைதி, வலிமை ஆகியவைகளைப் பெறுகிறார்கள். அவருடைய பேச்சால் தூண்டப்பட்டு, அவருடன் தொடர்பு கொள்வதே அவர்களுடைய மனத்தை மேன்மைப் படுத்துகிறது.

எண்ணம் பெருகிறது. எண்ணம் ஒரு மிகப் பெரிய சக்தி. இமயமலையில் தனியிடத்திலுள்ள ஒரு யோகி தம்முடைய ஆற்றல்மிக்க எண்ணங்களின் உதவியால் உலகம் முழுவதையும் தூய்மைப் படுத்த முடியும்.

அவர் நேரில் மேடைமீது தோன்றி மக்களுக்கு உதவுவதற்காக சொற்பொழிவுகளையும், அறிவுரைகளையும் நடத்தவேண்டிய தேவை இல்லை. சத்வம் என்பது தீவிரமாகச் செயல்படுவது. வேகமாகச் சுழன்று கொண்டிருக்கும் சக்கரம் அசையாமல் நின்று கொண்டிருப்பதுபோல் தோன்றுகிறது.

சத்வமும் சத்வ குணமுள்ள மனிதனும் அப்படிப் பட்டவர்களே.

10. அளவுகடந்த வலிமைபெற அழைத்துச் செல்லும் எண்ணப் படகுகள்.

வாழ்க்கை என்பது, தூய்மையற்ற நிலையிலிருந்து தூய்மைக்கும், வெறுப்பிலிருந்து பரந்த அன்புக்கும், மரணத்திலிருந்து அமரநிலைக்கும், குறையிலிருந்து நிறைவுக்கும், அடிமைத் தனத்திலிருந்து விடுதலைக்கும், வேற்றுமையிலிருந்து ஒற்றுமைக்கும், அறியாமையிலிருந்து நிரந்தரமான அறிவுக்கும், துன்பத்திலிருந்து நிரந்தரமான பேரின்பத்துக்கும், பலவீனத்திலிருந்து அளவு கடந்த ஆற்றலுக்கும் அழைத்துச் செல்லும் பயணமாகும்.

உன்னுடைய ஒவ்வொரு எண்ணமும் உன்னை இறைவனுக்கு அருகில் அழைத்துச் செல்லட்டும்; ஒவ்வொரு எண்ணமும் உன் வளர்ச்சிக்கு உதவட்டும்.

அத்தியாயம் 12.

புதிய நாகரீகத்திற்கான எண்ண ஆற்றல்.

1. தூய எண்ணங்களும், உலகத்தில் அவற்ருல் விளையும் பயன்களும்.

மேலைநாட்டு மனோதத்துவ அறிஞர்கள் எண்ணங்கள் தூய்மையாயிருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தை மிகவும் வலியுறுத்திக் கூறுகிருர்கள். எண்ணங்களைப் பண்படுத்துவது ஒரு சிறந்த கலை. சரியான முறையில் எண்ணும் முறையைப் பயின்று, வீணான, பயனற்ற உலகியல் எண்ணங்கள் எல்லாவற்றையும் வெளியே விரட்டியடிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

தீய எண்ணங்களை மனதில் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒருவர் தமக்கும், உலக முழுவதுக்கும் தீங்கைச் செய்கிருர். எண்ண உலகத்தையே மாசுபடுத்து கிருர். வெகு தூரத்தில் உள்ளவர்களுடைய மனத்திலும் அவர்களுடைய தீய எண்ணங்கள் நுழைகின்றன. ஏனெனில் எண்ணங்கள் மின்னலைப் போல அதிவேகமாகப் பயணம் செய்கின்றன.

தீய எண்ணங்கள்தாம் எல்லாவகையான நோய்களுக்கும் காரணம். நோய்கள் அனைத்தும் முதலில் தூய்மையற்ற எண்ணத்திலிருந்துதான் தோன்றுகின்றன. நல்ல, உயர்ந்த, தெய்வீக

எண்ணங்களை உடைய ஒருவர், தமக்கும், உலகுக்கும் அளவற்ற நன்மையைச் செய்கிறார். அவர் மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை, ஆறுதல், அமைதி ஆகிய நல்ல பண்புகளை, வெகுதூரத்திலிருக்கும் தம் நண்பர்களுக்குப் பரவச் செய்யலாம்.

2. உலக நன்மைக்குதவும் எண்ண ஆற்றல்.

கர்மம் என்பது செயல். காரண காரியத்துக்கான விதியும் அதுதான். மனித இனத்துக்குக் கீழ்பட்ட எல்லா உயிர்களுக்கும் மனம் இல்லை. எனவே அவைகள் எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்ய முடியாது. மேலும் 'சரி' அல்லது 'தவறு' என்ற வேறுபாடும் அவைகளுக்குத் தெரியாது. எதைச் செய்யவேண்டும், எதைச் செய்யக்கூடாது என்றும் அவைகளுக்குத் தெரியாது. எனவே அவைகள் கர்மாவைச் செய்யமுடியாது.

எண்ணங்கள் திடப்பொருள்கள். அவை கற்கண்டைவிட உறுதியானவை. அவைகளுக்கு அளவற்ற ஆற்றல் உண்டு. இந்த எண்ண ஆற்றலைக் கவனத்துடன் பயன்படுத்திக்கொள். அவைகள் பல்வேறு வகைகளில் சிறந்த முறையில் பயன்படும். கண்டபடி அவைகளை வீணாக்கி விடாதே. அதைத் தவறாகப் பயன்படுத்தினால், வெகு விரைவில் வீழ்ச்சி அடைவாய். அதனால் பயங்கரமான விளைவுகளும் ஏற்படும். மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்.

3. மனவுறுதியும் அன்பும் பெருக எண்ண ஆற்றல்.

அச்சத்தைக் கொடுக்கும் எண்ணங்கள், சுயநல எண்ணங்கள், வெறுப்பை உண்டாக்கும் எண்ணங்கள், காமத்தை உண்டாக்கும் எண்ணங்கள், மற்றுமுள்ள மன நலத்தைக் கெடுக்கும் தீய எண்ணங்கள் ஆகியவற்றைச் சிறிதும் இரக்கமின்றி அழித்துவிட வேண்டும். இந்தத் தீய எண்ணங்கள் மனச்சோர்வு, பலவீனம், நோய், ஒழுங்கற்ற நிலை. நம்பிக்கையற்ற தன்மை ஆகிய தீய விளைவுகளை உண்டாக்கும்.

இரக்கம், தைரியம், அன்பு, தூய்மை ஆகிய நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள். தீய எண்ணங்கள் தாமே அழிந்துவிடும். இதைச் செய்துபார். அப்போது உன் வலிமையைப்பற்றி உணர்ந்து கொள்வாய். தூய எண்ணங்கள் உனக்குப் புத்துயிரூட்டும்.

உயர்ந்த தெய்வீக எண்ணங்கள் மனதில் அளவுகடந்த சக்தியை உண்டாக்கி, தீய எண்ணங்களை விரட்டிவிட்டு, மனதையே மாற்றிப் புதிதாக அமைத்துவிடும். தெய்வீக எண்ணங்களை ஏற்றுக் கொள்வதால் மனம் ஒரு ஞானவொளியைப் பெறுகிறது.

4. இலட்சிய வாழ்வுக்கு எண்ண ஆற்றல்.

உயர்ந்த எண்ணங்களையே நாடு. அதனால் உன் பண்பும் குணநலமும் உயரும். உன் வாழ்க்கை மிகச் சிறந்ததாக அமையும்.

வெவ்வேறு மக்களுக்கு மனத்தின் பின்னணி வெவ்வேறு விதமாக அமைந்திருக்கிறது. மனம் அறிவு, ஆகியவற்றின் திறமையும், உடல், மனம் ஆகியவற்றின் வலிமையும் வேறுபடுகின்றது. எனவே ஒவ்வொருவரும் அவரவர்களுடைய மன நிலை, திறமை ஆகியவற்றிற்குத் தக்கவாறு ஒரு குறிக்கோளை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, அதைத் தீவிரமாகவும், உற்சாகத்துடனும் அடைய முயல வேண்டும்.

ஒருவரின் குறிக்கோள் மற்றவருக்குப் பொருந்தாது. ஒருவர் தம்மால் அடையமுடியாத குறிக்கோள் ஒன்றையோ, அல்லது அவருடைய சக்திக்கும் நிலைக்கும் அப்பாற்பட்ட குறிக்கோள் ஒன்றையோ அடைய நினைத்தால் அவர் ஏமாற்றமே அடைவார். தம் முயற்சியைக் கைவிட்டுத் தாமஸ இயல்பை அடைவார்.

உனக்கென்று தனிக்குறிக்கோள் இருக்க வேண்டும். அதை இப்பொழுதோ அல்லது தடுமாறிக்கொண்டு மெதுவாகப் பத்தாண்டுகளுக்குப் பிறகோ அடையலாம். அதனால் தவறில்லை. ஆனால் அதற்கேற்ற முறையில் வாழ இயன்றவரை முயலவேண்டும். அந்தக் குறிக்கோளை அடைவதற்காக, உன் ஆற்றல், உள்ள உறுதி ஆகியவைகள் முழுவதையும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உன்னுடைய நிலைக்கேற்றவாறு, உன்னுடைய குறிக்கோளை நீயே தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். உன்னால் முடியாவிட்டால் உனக்கு வழிகாட்டி

ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள். அவர் உன் நிலைக்கும் திறமைக்கும் ஏற்றபடி குறிக்கோள் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுப்பார்.

தாழ்ந்த குறிக்கோளுடைய ஒருவரை வெறுக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் அவர் ஆன்மீக நெறியில் இப்பொழுதுதான் தவழத் தொடங்கியுள்ள குழந்தைப் பருவமுள்ள ஆன்மாவைப் படைத்தவராக இருக்கலாம். அவர் தம்முடைய இலட்சியத்தை அடைவதற்கு உன்னாலான உதவியைச் செய்வதுதான் உன் கடமை. தம்முடைய உயர்ந்த இலட்சியத்திற்கேற்றவாறு வாழ்வதற்கு அவர் செய்யும் அக்கரையுள்ள முயற்சிகளுக்கு நீ எல்லா விதமான உற்சாகத்தையும் ஊக்கத்தையும் அளிக்க வேண்டும்.

பெரும்பாலான மக்களுக்கு எவ்விதமான குறிக்கோளும் இல்லை. இது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. கற்றவர்களுக்குக் கூட எவ்விதமான குறிக்கோளும் இருப்பதில்லை. எந்தவிதமான நோக்கமுமின்றி வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டு, துரும்பைப்போல் இங்குமங்கும் அலைந்து திரிகிறார்கள்.

அவர்கள் வாழ்வில் முன்னேற்றம் அடைவதில்லை. இது மிகவும் வருந்தத்தக்க நிலை அல்லவா? மனிதராய்ப் பிறப்பது அரிது. ஆயினும் ஒரு குறிக்கோளை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அதன்படி வாழ முயல்வதின் சிறப்பை மக்கள் உணர்வதில்லை.

"உண்பது; குடிப்பது; இன்பம் அனுபவிப்பது" என்பவைதான் உல்லாசப் பிரியர்கள், சாப்பாட்டு

ராமன்கள், பணக்காரர் ஆகியவர்களுடைய இலட்சியங்களாக இருக்கின்றன. இவர்களைப் போன்ற இலட்சியம் படைத்தவர்கள்தாம் ஏராளம். இவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்குநாள் அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது.

இதுதான் விரோசனக் குறிக்கோள். அரக்கர்கள், அசுரர்களின் குறிக்கோள் இதுதான்; இந்த குறிக்கோள் மனிதனைத் துன்பமும் வருத்தமும் நிறைந்த இருண்ட பாதாளத்திற்குத்தான் அழைத்துச் செல்லும்.

தன் எண்ணங்களை உயர்த்திக்கொண்டு, ஒரு குறிக்கோளை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, அதை அடைவதற்காக மிகவும் கடுமையாகப் பாடுபடுகிறானே அந்தமனிதன்தான் மிகவும் பேறு பெற்றவன். ஏனெனில் அவன் விரைவில் இறையுணர்வு பெறுவான்.

5. தொண்டுக்கும் ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கும் எண்ண ஆற்றல்.

வீணனபேச்சிலும், வம்புப்பேச்சிலும் நம் சக்தி வீணாகிறது. அதைப்போன்றே பயனற்ற எண்ணங்களை எண்ணுவதாலும் நம்முடைய சக்தி வீணாகும்.

ஆகையால் நீ ஒரு கணநேரத்தைக்கூட வீணாக்காதே. பயனற்ற எண்ணங்களில் ஒரு துளியளவு சக்தியைக் கூட வீணாகச் செலவழிக்கக் கூடாது.

மன ஆற்றல் முழுவதையும் சேமித்துவை. அதை மேலான ஆன்மீக நோக்கங்களுக்கும், தெய்

வீக சிந்தனைக்கும், பிரம்ம சிந்தனை, பிரம்ம விசாரம் ஆகியவைகளுக்கும் பயன்படுத்து. எண்ண ஆற்றல் முழுவதையும் சேமித்து தியானம், மக்களுக்குப்பயனுள்ள சேவை ஆகியவைகளில் செலவிடு.

தேவையற்ற, பயனற்ற, வெறுக்கத்தக்க எண்ணங்களை உன் மனதிலிருந்து விரட்டிவிடு. பயனற்ற எண்ணங்கள் உன் ஆன்மீக வளர்ச்சியைத் தடைசெய்கின்றன. வெறுக்கத்தக்க எண்ணங்கள் உன் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்குத் தடைகளாக விளங்குகின்றன.

பயனற்ற எண்ணங்களை எண்ணும்போது, நீ இறைவனிடமிருந்து வெகுதூரத்திலிருக்கிறாய். எனவே அவைகளுக்குப் பதிலாக இறைவனைப் பற்றிய எண்ணங்களையே எண்ணு. பயனுள்ளதாகவும், உனக்கு உதவும் எண்ணங்களையே எண்ணு.

பயனுள்ள எண்ணங்கள் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் அழைத்துச் செல்லும் படிகள். மனம் தன்னுடைய பழைய வழிகளிலேயே சென்று, தன் இச்சைப்படி நடக்க அனுமதிக்காதே. அதனிடம் மிகவும் கவனமாக இரு.

௬. நல்ல எண்ணங்களால், உலகுக்கு உதவிசெய்.

இனம் இனத்தைச் சேரும். நீ தீய எண்ணத்தைப் பற்றி எண்ணினால், அது மற்றவர்களிட

முள்ள எல்லாவிதமான தீய எண்ணங்களேயும் தன்னிடம் இழுத்துக் கொள்கின்றது. நீ அவைகளே மற்றவர்களுக்கும் அனுப்பிவைக்கிருய்.

எண்ணம் நகருகிறது. எண்ணம் ஒரு உயிருள்ள, தீவிர ஆற்றல். உன் மனதில் உயர்ந்த எண்ணம் இருந்தால், அது மற்றவர்களிடமுள்ள நல்ல எண்ணங்களைத் தன்னிடம் இழுத்துக் கொள்ளும்.

அந்த நல்ல எண்ணத்தை நீ மற்றவர்களுக்கும் அனுப்புகிருய். உன் தீய எண்ணங்களால் உலகத்தை மாசுபடுத்துகிருய்.

7. எண்ண ஆற்றலும், புதிய நாகரிகமும்.

எண்ணம் மனிதனை உருவாக்குகிறது. மனிதன் நாகரிகத்தை உருவாக்குகிருன். வாழ்வில் நடைபெறும் முக்கிய நிகழ்ச்சிக்கும், உலக வரலாற்றில் நடக்கும் முக்கிய நிகழ்ச்சிக்கும் பின்னே, சக்திவாய்ந்த எண்ண ஆற்றல் ஒன்று இருக்கின்றது.

புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கும், படைப்புகளுக்கும், பின்னுலும், மதங்களுக்கும் தத்துவங்களுக்கும் பின்னுலும், உயிரைக் கொல்வது, உயிரைக் காப்பாற்றுவது ஆகிய வேலைகளுக்குப் பயன்படும் கருவிகளுக்குப் பின்னுலும் எண்ணம் இருக்கிறது.

எண்ணம் சொற்களால் வெளிப்படுகிறது; செயல்களின் மூலம் முடிகிறது. சொல் எண்ணத்

தின் வேலையாளானால், செயல் எண்ணத்தின் இறுதிப்பயன். எனவேதான், "நீ நினைத்த வண்ணம், ஆகின்றாய்," என்ற சொல் வழக்கில் உள்ளது.

ஒரு புதிய நாகரிகத்தை எப்படி உருவாக்குவது? ஒரு புதிய எண்ண ஆற்றலை உற்பத்தி செய்வதால் அது முடியும். மனித இனத்தின் அமைதியையும், சமுதாயத்தின் வளமான வாழ்வையும், தனிமனிதனின் விடுதலையையும் உறுதியாக அளிக்கவல்ல நாகரிகத்தை எப்படி உருவாக்குவது?

மனிதன் மன அமைதியைப் பெற உதவுவதும், அவன் இதயத்தில், இரக்கம், சகோதர மக்களுக்குச் சேவை, இறைஅன்பு, இறைவனை நன்கு உணர்வதில் தீவிர ஆர்வம் ஆகிய தெய்வீகப் பண்புகளைத் தோற்றுவிக்க வல்லதுமான எண்ண ஆற்றலை உற்பத்தி செய்தால் அந்த நாகரிகத்தை உருவாக்கலாம்.

இப்பொழுது வீணான கேளிக்கைகளுக்கும், அழிவுச் செயல்களுக்கும் செலவழிக்கப்படும் செல்வத்திலும் நேரத்திலும், மிகச்சிறிய அளவாவது ஒரு நல்ல எண்ணத்தைத் தோற்றுவிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டால், இப்பொழுதே புதிய நாகரிகம் தோன்றும்.

அணுக்குண்டுகளும், ஹைட்ரஜன் குண்டுகளும், கண்டம்விட்டு கண்டம்பாயும் ஏவுகணைகளும், மற்ற கண்டுபிடிப்புகளும் மனிதனை அழிவுப் பாதையை நோக்கி அழைத்துச் செல்கின்றன.

அவர்கள் உன் பணத்தைப் பாழாக்குகிறார்கள்; உன் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களைக் கொல்கிறார்கள்; உலக முழுவதிலுமுள்ள ஆகாயவெளியை மாசு படுத்தி, உன் உள்ளத்தில், அச்சத்தையும், வெறுப்பையும், சந்தேகத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றார்கள்; மனம் நிலை தடுமாறுகிறது; உடல் நோய்வாய்ப் படுகிறது. இந்த மனப்போக்கைத் தடுத்து நிறுத்து.

ஆன்மீகம், மதம், வாழ்க்கையிலுள்ள நல்லவை ஆகியவைகளை ஆராய்ச்சி செய்வதைப் பெருக்கு. மனித இனத்திற்கு உண்மையில் உதவுபவர்களாகிய தத்துவ ஞானிகளையும், ஞானிகளையும் ஆதரி. மதத்தையும், பண்டைய மத நூல்களையும், உலக மக்களின் நன்மைக்காக எண்ண ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதைப் பற்றியும் அவர்கள் ஆராய்ச்சி செய்ய அவர்களை ஊக்கப்படுத்தி ஆதரவு கொடு.

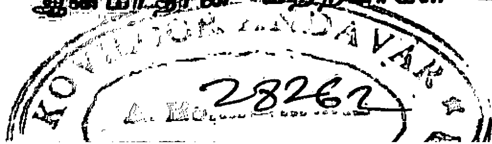
இளம் வயதினரின் மனதை மாசுபடுத்தும் நூல்களைத் தடைசெய்துவிடு. இளம் வயதினரின் மூளைகளை நலமான எண்ணங்கள், கருத்துக்கள், இலட்சியங்கள் ஆகியவைகளால் நிரப்பிவிடு.

கொலை செய்பவனையும், உன் பணப்பையைத் திருடுகிறவனையும், உன்னை ஏமாற்றுகின்றவனையும் சட்டம் தண்டிக்கிறது. ஆனால் இளைஞர்களின் மனதில் கொடிய எண்ணத்தைப் புகுத்திவிடும் கொடியவர்கள் செய்யும் குற்றத்தோடு ஒப்பிடும் போது இப்பூமியில் நடக்கும் பல கொலைகளுக்கும் அவன்தான் அடிப்படைக் காரணம்; அவன் உன்னுடைய அறிவாகிய மிக விலையுயர்ந்த

செல்வத்தைத் திருடுகிறான்; இனிய தேவாமிர்தம் என்ற பெயரால் விஷத்தைக் கொடுத்து உன்னை ஏமாற்றுகிறான். புதிய நாகரிகத்தின் சட்டங்கள் இந்தமாதிரி அசுரகுணம் படைத்தவர்களையெல்லாம் கடுமையாகத் தண்டிக்கும்.

தத்துவ சாஸ்திரம், மதம், ஆன்மீக எண்ணம் ஆகியவற்றைப் படிக்கவிரும்பும் அனைவருக்கும் எல்லாவிதமான உதவிகளையும் புதிய நாகரிகம் அளிக்கும். இந்தத் துறைகளைப் பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் கட்டாயப் பாடங்களாக்கும். தத்துவம் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு உதவித் தொகைகளை வழங்கும். மத சம்மந்தமாகவும், தத்துவ சாஸ்திர சம்மந்தமாகவும் ஆராய்ச்சி செய்கின்றவர்களுக்குப் பரிசுகளும் பட்டங்களும் வழங்கும். மனிதனுக்குள்ளே இருக்கும் தீவிர வேட்கை – ஆன்மீக வேட்கை – அதன் இலட்சியத்தை அடைவதற்கு தேவையான வசதிகள் அனைத்தும் செய்து தரப்படும்.

புதிய நாகரிகத்தின் விளைவுகள் அதை உருவாக்குவதற்கு ஒவ்வொருவரும் எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகளுக்குத் தக்கவாறு பயனுடையவைகளாக இருக்கும். புதிய நாகரிகத்தின்படி வாழும் மனிதன் நேர்மையுடன் வாழ்வான்; தன் சகோதரமக்களுக்குத் தொண்டு செய்வதற்குப் பெருத்த ஆர்வம் கொண்டு, தன்னிடம் இருக்கும் பொருள்களை அவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்வான். அவன் தன்னுடைய ஆன்மாதான் மற்றவர்கள் உடலிலும் குடிகொண்



டுள்ளது என்பதை உணர்ந்து, எல்லோரிடமும் அன்பு காட்டுவான். எல்லோருடைய நல்வாழ்விலும் அக்கரை காட்டுவான்.

மனிதர்கள் தங்கள் உடமைகளை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துகொண்டு அனைவருக்கும் தொண்டு செய்யும் அந்தச் சமுதாயம் எவ்வளவு சிறப்புடையதாக இருக்கும்! ஒவ்வொருவரும் தாமாகவே விருப்பத்துடன் அனைவருக்காகவும் வேலை செய்யும்போது, அங்கு வரிவசூல் செய்வதற்கும் கட்டணங்கள் வாங்குவதற்கும் தேவையே இல்லை. மக்கள் அறத்தின் வழியே நடக்கும்போது, காவல் துறைக்கும் இராணுவத்துக்கும் தேவை இருக்குமா?

இதுதான் இலட்சியம்! இதை அடைவதற்காக ஒவ்வொருவரும் ஒரு சக்திவாய்ந்த எண்ண ஆற்றலை உண்டாக்க முயல்வார்களாக. இறைவன் உங்கள் அனைவரையும் ஆசீர்வதிப்பாராக!

